

Nahrungsergänzungsmittel mit basischen Mineralstoffen für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

In den modernen Industrienationen ist die Übersäuerung des Organismus immer mehr zu einem Problem geworden.

Die Belastung des Organismus durch unausgewogene Lebens- und Ernährungsgewohnheiten mit überwiegend säurebildenden Nahrungsmitteln (z.B. eiweißreiche Produkte, wie Fleisch, Wurst und Käse; Zucker, Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, Kaffee, Alkohol) bringt die Säure-Basen-Bilanz aus dem Gleichgewicht. Aber auch Stress, Bewegungsmangel, Medikamente und Reduktionsdiäten können, ebenso wie intensive körperliche Aktivität, zu einer erhöhten Säurebelastung beitragen. So können langjährige Ernährungsfehler zu einer latenten Übersäuerung des Organismus führen.

Alle Stoffwechselfvorgänge und die Körperfunktionen sind jedoch auf ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis angewiesen. Um dieses Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen zu wahren, steht dem Organismus ein Puffersystem zur Verfügung, das den Blut-pH-Wert konstant im Normbereich von 7,38 bis 7,42 hält. Durch eine vollwertige Ernährung, die reich an basenbildenden Nährstoffen ist, wird dieses Puffersystem immer wieder aufgefüllt und einer Übersäuerung des Organismus entgegengewirkt.

Die in **basomin® nach Müller-Wohlfahrt** enthaltenen basischen Mineralstoffe und Spurenelemente zeichnen sich durch eine große Säurebindungskapazität aus und tragen somit ebenfalls dazu bei, das fein abgestimmte Verhältnis von Säuren und Basen im Gleichgewicht zu halten.

basomin® nach Müller-Wohlfahrt wird zur regelmäßigen Ergänzung der täglichen Nährstoffzufuhr empfohlen, insbesondere während Belastungsphasen in Sport oder Beruf, um mögliche Ernährungsfehler auszugleichen. Die Zusammensetzung berücksichtigt neueste ernährungsphysiologische Erkenntnisse:

Nährwertangaben:	pro 100 g	pro Tablette	pro Tagesdosis (6 Tabletten)
Brennwert	181,5 kJ 43,3 kcal	1,27 kJ 0,30 kcal	7,62 kJ 1,82 kcal
Kohlenhydrate	15,8 g	0,11 g	0,66 g
Eiweiß	0 g	0 g	0 g
Fett	< 1 g	< 0,007 g	< 0,04 g
Proteinheiten (BE)	1,31 BE	< 0,01 BE	0,055 BE

Nährstoffe:	pro 100 g	pro Tablette	pro Tagesdosis (6 Tabletten)	% RDA*
Calcium	8,6 g	60 mg	360 mg	45 %
Kalium	3,6 g	25 mg	150 mg	--
Natrium	7,1 g	50 mg	300 mg	88 %
Magnesium	2,9 g	20 mg	120 mg	40 %
Zink	0,1 g	1 mg	6 mg	40 %
Kupfer	10,7 mg	0,08 mg	0,45 mg	--
Molybdän	0,7 mg	5 µg	30 µg	--

*) Anteil an der empfohlenen Tagesdosis nach Richtlinie 90/496 EWG

basomin® nach Müller-Wohlfahrt ist glutenfrei und lactosefrei.

Verzehrempfehlung:

Zur regelmäßigen Nahrungsergänzung 3 x täglich 1-2 Tabletten **basomin® nach Müller-Wohlfahrt** mit etwas Flüssigkeit, am besten ca. 1 Stunde nach den Mahlzeiten, schlucken. **basomin® nach Müller-Wohlfahrt** ist eine sinnvolle Ergänzung der täglichen Ernährung. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge sollte jedoch nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.

Aufbewahrung:

Verschlossen, trocken und lichtgeschützt außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

[formula] Müller-Wohlfahrt Health & Fitness AG · Prinzregentenplatz 11 · D-81675 München

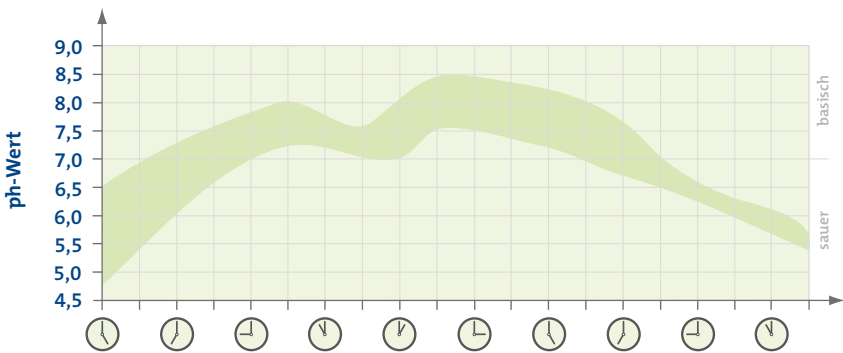
Säureüberlastung – und wie man sie feststellen kann:

Mögliche Anzeichen einer Übersäuerung können sein: schnelle Erschöpfung, nicht erklärbares Unwohlsein, Haar- und Hautprobleme, Nervosität, Schlaflosigkeit, Muskelverspannungen, Stressanfälligkeit, Entzündung der Gelenke durch zu viel Harnsäure.

Was tun, wenn Sie die ersten Warnzeichen feststellen?

Messen Sie Ihr Säure-Basen-Profil mit Säurepapier aus der Apotheke (pH 5,0 bis 8,0). Einfach das Teststreifen direkt in den Urinstrahl halten. Messen Sie an einem beliebigen Tag sieben Mal: vor und nach dem Frühstück, vor und nach dem Mittagessen, vor und nach dem Abendessen und nochmals vor dem Zubettgehen, also z.B. um 7, 10, 12, 15, 18, 20 und um 23 Uhr. Tragen Sie Ihre Werte in das unten stehende Tagesprofil ein. Das grüne Band gibt den Bereich an, in dem normale Werte über den Tag hinweg schwanken dürfen. Liegen Sie häufig darüber oder darunter, ist Ihr Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht.

Urin-pH-Tagesprofil



Damit die Säure-Basen-Bilanz im Falle einer Säureüberlastung wieder ausgeglichen wird und ausgeglichen bleibt, sollten vermehrt basische und basenbildende Nährstoffe zugeführt werden. In der Regel bestehen 80% der üblichen Kost aus säurebildenden Lebensmitteln, während nur 20% der Nahrungsbestandteile Basenbildner sind. Das Verhältnis sollte aber umgekehrt sein, denn zur Neutralisierung der Säuren werden immer viele Basenanteile verbraucht.

Die wichtigsten basenbildenden Nahrungsmittel

- Kartoffeln
- Obst
- Gemüse
- Rohe Milch
- Eidotter
- Sahne
- Kräutertees
- Mineralwasser (ohne Kohlensäure)

Die wichtigsten säurebildenden Nahrungsmittel

- Fleisch und Wurst
- Käse
- Fisch
- Weißmehl
- Schokolade
- Kaffee
- Zucker
- Alkoholische Getränke

Alle **[formula]** Produkte erhalten Sie in Ihrer Apotheke.
Müller-Wohlfahrt

Weitere Vitalstoffkombinationen von **[formula]** Müller-Wohlfahrt

oxano® nach Müller-Wohlfahrt

Antioxidantien zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte gegen Freie Radikale

pro collagen plus nach Müller-Wohlfahrt

Bindegewebsformel mit Aminosäuren, Vitaminen, Magnesium und Zink