Das Basica® Diätkonzept: Säureabbau fördert das Abnehmen



Liebe Leserin, lieber Leser,

das Rezept für effektives Abnehmen klingt ganz einfach: mehr Bewegung und weniger Kalorien. Und doch erreichen nur die Wenigsten damit ihr Ziel. Nach ein paar Tagen fühlen sie sich müde und schlapp. Und dann setzt oft auch noch folgendes Phänomen ein: Nachdem die Pfunde anfangs gepurzelt sind, verharren die Zeiger auf der Waage an der gleichen Stelle. Experten bezeichnen das als Diätkrise. Schuld ist meist ein übersäuerter Stoffwechsel.

Wie man den größtmöglichen Erfolg beim Abnehmen erzielt, zeigt jetzt eine Placebo-kontrollierte Doppelblind-Studie mit Basica Direkt®, die in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern der Martin-Luther-Universität in Halle-Wittenberg durchgeführt wurde. Die Probanden nahmen am stärksten ab, wenn sie drei Faktoren kombinierten: regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung mit Fastentagen und Säureabbau mit basischen Mineralstoffen.

Auf der Basis dieser Ergebnisse haben wir die vorliegende Broschüre für Sie erstellt. Sie enthält ein Bewegungs- und Ernährungskonzept, das es Ihnen ermöglicht, begleitend zu Ihrem Alltag und mit Spaß Ihr Wunschgewicht zu erreichen. Zusätzlich finden Sie im Rezeptteil Vorschläge für leckere basische Gerichte. Und schließlich erfahren Sie alles dazu, wie der Säureabbau mit Basica Direkt® die Gewichtsreduktion unterstützt.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!



Dr. Tanja WernerErnährungswissenschaftlerin
Leitung Medizin und Wissenschaft,
Protina Pharm. GmbH; verantwortlich
für die Basica Direkt®-Studie

Übersäuerung bei der Diät verhindern

Übersäuerung ist eine typische Begleiterscheinung von Diäten. Beim Abbau von Körperfett entstehen sogenannte Ketosäuren. Sie führen zu einem Säureanstieg im Körper mit spürbaren Folgen.

Denn zu viel Säure kann den Fettabbau bremsen und den Energiestoffwechsel belasten. Um eine Diätkrise zu verhindern, ist es wichtig, während des Abnehmens an eine ausreichende Versorgung mit basischen Mineralstoffen zu denken, damit der Körper überschüssige Säure abbauen kann. Das unterstützt die erwünschte Gewichtsabnahme und sorgt für Energie und Wohlbefinden.

Wann ist Abnehmen sinnvoll?

Beim Blick in den Spiegel sind viele Menschen unsicher, ob sie nur etwas pummelig oder wirklich übergewichtig sind. Ein hilfreiches Maß dafür ist der Body Mass Index (BMI). Ab einem BMI von 25 sprechen Mediziner von Übergewicht; ein Wert von 30 und mehr steht für Fettsucht (Adipositas).

So errechnen Sie Ihren persönlichen BMI-Wert:

Wie erkennt man eine Übersäuerung?

Wenn zu viel Säure den Stoffwechsel belastet, können sich verschiedene Gesundheitsbeschwerden entwickeln. Denn Enzyme, die "Werkzeuge" des Stoffwechsels, sind auf einen bestimmten pH-Wert angewiesen, um optimal funktionieren zu können. Überschüssige Säure senkt den pH-Wert und beeinträchtigt die Enzym-Aktivität. Das kann die Leistung des Energiestoffwechsels verringern.

Weil dann auch die Energiegewinnung der Zellen beeinträchtigt ist, klagen übersäuerte Menschen häufig über Müdigkeit und Erschöpfung. Ihnen fehlt Schwung, sie sind nicht mehr so leistungsfähig wie gewohnt und können sich schlechter konzentrieren. Sobald sie gezielt entsäuern, spüren sie, wie die Energie zurückkehrt.



Wie kommt es zu einer Übersäuerung?

Folgende Faktoren spielen dabei eine wichtige Rolle:

Auslöser 1: die Ernährung

Die meisten Menschen essen viel Fleisch, Wurst und Käse. Tierisches Eiweiß zählt aber zusammen mit Backwaren zu den stärksten Säurebildnern. Dagegen liefern frisches Obst, Gemüse sowie Salat basische Mineralstoffe.

Auslöser 2: mangelnde Bewegung

Kaum jemand schafft es, im Alltag regelmäßig Sport zu treiben. Bewegung fördert jedoch die Ausscheidung überschüssiger Säure über die Nieren und die Lunge. Dies stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht.

Auslöser 3: zu viel Stress

Unser Leben ist von Hektik geprägt. Durch Stress wird im Körper vermehrt Säure gebildet. Auf Dauer führt dies zu einer chronischen Übersäuerung.

Auslöser 4: Diäten und Fastenkuren

Bei Diäten und Fastenkuren baut der Körper Fettpölsterchen ab, um die darin enthaltene Energie dem Stoffwechsel zur Verfügung zu stellen. Dabei entstehen Ketosäuren. Diese sauren Abbauprodukte fluten den Körper. Das Säure-Basen-Verhältnis gerät aus dem Gleichgewicht und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Die Gewichtsreduktion gerät ins Stocken.



Schmeckt sauer, ist aber basisch!

Das Basica®-Diätprogramm setzt auf basenbildende Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Salat, um das Säure-Basen-Gleichgewicht zu unterstützen. Viele Obstsorten wie Zitronen, Äpfel oder Trauben schmecken wegen der enthaltenen Fruchtsäuren sauer. Dennoch verstärken sie die Übersäuerung nicht – im Gegenteil: Durch ihren hohen Gehalt an basischen Mineralstoffen wirken sie sogar entsäuernd! Mit dem Säure-Basen-Test auf www.basica.com können Sie überprüfen, wie säure- oder basenhaltig Ihre tägliche Ernährung ist.





Studie bestätigt: Säureabbau fördert das Abnehmen

Wenn der Körper chronisch übersäuert ist, beeinträchtigt das den Stoffwechsel und erschwert den Fettabbau. Bringt man den Säure-Basen-Haushalt wieder in Balance, haben Diäten mehr Erfolg und die Leistungsfähigkeit steigt. Dies belegt jetzt eine wissenschaftliche Untersuchung.

Fasten und Entsäuern – der entscheidende Unterschied

In der Placebo-kontrollierten Doppelblind-Studie absolvierten 68 Probanden mit leichtem Übergewicht drei Monate lang ein Laufprogramm und trainierten mehrmals pro Woche. Dabei wurde überprüft, wie sich ihr Gewicht und die Leistungsfähigkeit entwickelt. Eine Hälfte der Gruppe fastete dazu an ein bis zwei Tagen pro Woche (intermittierendes Fasten). Die Teilnehmer erhielten begleitend Basica Direkt® oder ein Scheinpräparat (Placebo).

Ergebnis: Bei allen Probanden führte das Trainingsprogramm zu einer Gewichtsabnahme. Den größten Erfolg erzielten dabei die Teilnehmer, die regelmäßige Bewegung und einzelne Fastentage mit einer Entsäuerung durch Basica Direkt® kombinierten. Sie nahmen mit durchschnittlich 8,3 Kilo am stärksten ab und waren am leistungsfähigsten. Training und zusätzliches Fasten ohne Entsäuerung ließen das Gewicht nur um durchschnittlich 5,8 Kilo sinken.

Aktive Diätbegleitung mit Basica Direkt®

Basica Direkt® ist der bewährte Begleiter bei Diäten und Fastenkuren. Die Kombination aus basischen Mineralstoffen und Spurenelementen ergänzt das tägliche Diät-Programm besonders gut, indem es mehrere wichtige Effekte unterstützt:

- Die basischen Mineralstoffe neutralisieren überschüssige Säure, die beim Fettabbau anfällt. Das unterstützt die Gewichtsreduktion.
- Magnesium hilft, Müdigkeit und Erschöpfung, die bei Diäten auftreten können, zu verringern.
- Calcium und Magnesium unterstützen den für den Diät-Erfolg wichtigen normalen Energiestoffwechsel. Damit sorgt Basica Direkt[®] für neuen Schwung und Wohlbefinden.
- Zink trägt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bei und fördert die geistige Leistungsfähigkeit.

Basica Direkt®

Basische Mikroperlen zur schnellen Einnahme ohne Wasser

- Im Mund schnell lösliche Mikroperlen
- Mit frischem Zitronengeschmack
- Ohne Zucker, lactosefrei, jodfrei

In 2 Packungsgrößen erhältlich: 30 Sticks und 80 Sticks





Stefanie MolInhauer Ärztin mit Schwerpunkt Sportmedizin, Buchautorin, Coach

Ihr Start in ein bewegtes Leben

Neben basischer Ernährung mit einzelnen Fastentagen ist Bewegung ein wichtiger "Verstärker" des Diät-Programms. Am besten Sie integrieren Bewegung in Ihr tägliches Leben. Wir zeigen Ihnen, wie's geht.

Unser Bewegungsprogramm wurde vom Institut proformance **www.pro-formance.de** erstellt und basiert auf mehreren Säulen:

Ausdauer

Egal, ob Wandern, Walken, Joggen, Radfahren, Inline-Skaten, Schwimmen oder auch Ausdauertraining auf einem Cardio-Gerät: Die Möglichkeiten sind vielfältig. Probieren Sie aus, was Ihnen Spaß macht und wechseln Sie ruhig immer wieder zwischen verschiedenen Aktivitäten.

Naturtag

Gehen Sie bewusst nach draußen! Das kann eine kleine Spazierrunde "um den Block" sein, ein Waldspaziergang am Wochenende, eine Radtour oder ein Ausflug in die Berge.

Alltagsaktivität

Der ganz normale Alltag mit Haushalt, Garten oder Einkaufen kann viel Bewegung enthalten. Nutzen Sie bewusst die Möglichkeiten, die sich bieten.

Gute Vorsätze sind am leichtesten umzusetzen, wenn man sie in den Alltag einbaut. Deshalb haben wir einen beispielhaften Trainingsplan entwickelt, mit dem Sie Ihre Woche mit den beschriebenen Säulen des Bewegungsprogramms strukturieren können (siehe nächste Seite).



Trainingsplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Pause	30 Minuten Ausdauertraining	Naturtag oder Alltagsaktivität	30 Minuten Ausdauertraining	Pause	30 Minuten Ausdauertraining	Naturtag oder Alltagsaktivität
Woche 2	Pause	30 Minuten Intervall-Training	Naturtag oder Alltagsaktivität	40 Minuten Ausdauertraining	Pause	30 Minuten intensives Ausdauertraining	Naturtag oder Alltagsaktivität
Woche 3	Pause	30 Minuten Intervall-Training	Naturtag oder Alltagsaktivität	50 Minuten Ausdauertraining	Pause	40 Minuten intensives Ausdauertraining	Naturtag oder Alltagsaktivität
Woche 4	Pause	30 Minuten Ausdauertraining	Naturtag oder Alltagsaktivität	30 Minuten Ausdauertraining	Pause	30 Minuten Ausdauertraining	Naturtag oder Alltagsaktivität

Hinweise zum Trainingsplan:

Ausdauertraining: Üben Sie die gewählte Ausdauer-Aktivität in niedrigem Tempo aus. Sie sollten sich also etwa beim Walken noch problemlos unterhalten können.

Intervall-Training: Wärmen Sie sich locker auf. Dann beschleunigen Sie bei der gewählten Ausdauer-Aktivität für zwei Minuten das Tempo, sodass sich Ihr Puls erhöht. Anschließend bewegen Sie sich zwei Minuten lang bewusst langsamer als beim normalen Ausdauertraining. Wiederholen Sie diese Intervalle viermal.

Intensives Ausdauertraining: Bewegen Sie sich in der gewählten Ausdauer-Aktivität während der kompletten Trainingsdauer etwas schneller, sodass Ihr Puls höher liegt als beim normalen Ausdauertraining.

Pause: An diesen Tagen sollten Sie sich natürlich auch bewegen, aber lassen Sie es ruhiger angehen.

Die Wochenabfolge ist durch die Steigerung fix und sollte nicht verändert werden. Innerhalb der Woche können die Tage getauscht werden. Am Fastentag sollten Sie auf das Intervall- und das intensive Ausdauertraining verzichten.

So bleiben Sie motiviert!



Tagebuch

Mit diesem Tagebuch erhält nicht nur Ihre Motivation einen Schub, sondern Sie lernen sich auch selbst besser kennen. Hier können Sie alles notieren.



An welchen Tagen, nach welcher Aktivität fühle ich mich gut, wann weniger?

- Wie geht es mir am Fastentag, wie am Tag danach?
- Welchen Einfluss hat die basische Ernährung auf meine Vitalität?
- Wann verliere ich Gewicht, wann nicht?
- Wie viel Bewegung habe ich heute geschafft?

		Körpergewicht	Einnahme Basica Direkt®	Fastentag	Alltagsaktivität/ Natur¹	Ausdauersport ¹	Befinden ²	Anmerkungen
	Мо							
	Di							
3	Mi							
Woche 3	Do							
	Fr							
	Sa							
	So							
	Мо							
	Di							
Woche 4	Mi							
	Do							
	Fr							
	Sa							
	So							

¹ Was genau und Dauer (Min.) ² z. B. Schulnote

Leckere Rezepte für basische Gerichte

Auf den folgenden Seiten finden Sie einfache Rezepte für leicht kalorienreduzierte, basische Gerichte.

Alle Rezepte für eine Mahlzeit, wenn nicht anders angegeben.

Tipp: Nehmen Sie täglich morgens und abends Basica Direkt[®] ein – so unterstützen Sie erfolgreich Ihre Diät!

Fastentage unterstützen das Abnehmen

Wie die Basica Direkt®-Studie zeigt, verstärken Sie Ihren Abnehm-Erfolg durch intermittierendes Fasten. Das bedeutet: Schalten Sie idealerweise zwei Fastentage pro Woche ein, und zwar an nicht aufeinanderfolgenden (intermittierenden) Tagen. Der Einstieg ins Fasten ist einfacher, wenn Sie mit zwei halben Tagen beginnen, also beispielsweise ab dem Mittag nichts mehr essen. Ein Fastentag bedeutet, dass die Kalorienzufuhr auf 400 bis 600 kcal beschränkt wird.



Bildnachweis für die Fotos auf S. 19–27: Säure-Basen-Kochbuch "Jeden Tag basisch genießen"; Gräfe und Unzer/Fotografin: Coco Lang

Mittagessen für Fastentage

Als Ergänzung zu Wasser und Tee dürfen Sie an den Fastentagen auch eine leichte Gemüsesuppe essen. Mit dem Grundrezept lässt sich davon eine größere Menge zubereiten, die Sie dann auch als Basis für verschiedene Suppenvarianten verwenden können. Übrig gebliebene Brühe ist 2 Tage im Kühlschrank haltbar, oder Sie frieren einzelne Portionen einfach ein.

Gemüsebrühe (Grundrezept)

Gemüse in Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch mit Schale klein schneiden und alles kurz anbraten. Mit Wasser ablöschen und aufkochen. Hitze verringern und restliche Gewürze hinzufügen. 1 Stunde köcheln lassen. Danach durch ein Sieb passieren.

Karottensuppe

1 Portion Gemüsesuppe nach Grundrezept. **Zusätzlich:** 200 g Karotten würfeln und mitkochen. Mit Muskatnuss und Majoran abschmecken.

Tomatensuppe

1 Portion Gemüsesuppe nach Grundrezept. **Zusätzlich:** 2 Tomaten klein schneiden und mitkochen. Mit Tomatenmark und Basilikum abschmecken.

Kartoffelsuppe

1 Portion Gemüsesuppe nach Grundrezept. **Zusätzlich:** 1 große gekochte Kartoffel zerkleinern und in die Brühe geben. Mit Majoran und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

Portion für eine Mahlzeit (4 Portionen für 4 Tage)

2 Liter Wasser, 1 EL Olivenöl, 200 g Karotten, 1 Knoblauchzehe, 2 Zwiebeln, 1 Stange Lauch, 100 g Knollensellerie, 1 Bund Petersilie, 4 Zweige Thymian, 10 Pfefferkörner, 2 Nelken, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer



ZutatenPortion für eine Mahlzeit

1 Mehrkornbrötchen, 2 kleine Eier, ½ kleine Zwiebel, 30 g gekochten Schinken, 2 TL Halbfettmargarine, 1 TL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Paprika, Petersilie

Nährwerte

Brennwerte	440 kcal/1839 kJ
Eiweiß	19,8 g
Fett	19,7 g
Kohlenhydrat	te 44,5 g
Ballaststoffe	3,3 g

Pouer-Rührei

Zwiebel klein schneiden, Schinken in Streifen schneiden und mit wenig Öl in der Pfanne braten. Eier schlagen, nach Wunsch mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken, über den Schinken und die Zwiebeln geben und verrühren. Zum Schluss mit Petersilie garnieren. Mehrkornbrötchen halbieren und mit Halbfettmargarine bestreichen.

Waldorfsalat

100 g Sellerie, 100 g Apfel, 100 g Ananas, 20 g Kopfsalat, 6 Walnüsse, 2 EL Joghurt, 1 EL Mayonnaise, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Portion für eine Mahlzeit

Nährwerte

Zutaten

Brennwerte	471 kcal/1971 kJ
Eiweiß	9,4 g
Fett	25,5 g
Kohlenhydrat	te 49,7 g
Ballaststoffe	8,9 q

Sellerie schälen, in Streifen raspeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Apfel schälen, entkernen, raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt und Mayonnaise verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Apfel-Sellerie-Mischung ziehen. Walnüsse klein hacken. Ananas in Würfel schneiden und mit den Walnüssen unter den Salat mischen. Salat auf 2 großen Salatblättern anrichten.



Spinat waschen und trocken schleudern. Champignons in Scheiben schneiden. Kern aus Avocado lösen, Avocado schälen und in Spalten schneiden. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und Apfel fein würfeln. Für das Dressing Zitronensaft, Apfelsaft, Agavendicksaft und Öl in einer großen Salatschüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein hacken und untermischen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Sonnenblumenkerne darin ca. 2 Min. rösten, dann herausnehmen. Spinat, Pilze, Avocado, Tomaten und Apfel mit Dressing mischen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

ZutatenPortion für eine Mahlzeit

100 g junger Blattspinat, 50 g weiße Champignons, 100 g Kirschtomaten, ¼ Avocado, ¼ Apfel, 1 TL Sesamöl, 1 EL Sonnenblumenkerne

Dressina:

3 Stengel Petersilie oder Schnittlauch, 1 EL Apfelsaft, 1 EL Agavendicksaft, 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Nährwerte

Brennwerte	100 kcal/420 kJ
Eiweiß	2 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	3 g

ZutatenPortion für eine Mahlzeit

100 g Magerquark, 1 Pfirsich, 1 Mandarine, 30 g Weizen-Pops, 1 EL Weizenkeime, 1 EL Leinsamen

Nährwerte

Brennwerte	448 kcal/1874 kJ
Eiweiß	25,3 g
Fett	8,6 g
Kohlenhydra	te 64,5 g
Ballaststoffe	6,1 g

Pfirsich-Mandarinen-Müsli

Zum Quark nacheinander Weizen-Pops, Weizenkeime und Leinsamen unterrühren. Pfirsich waschen, entkernen und klein schneiden. Mandarine schälen und in kleine Stücke teilen. Obst auf die Quarkmasse geben.

ZutatenPortion für eine Mahlzeit

50 g Hartweizennudeln, 50 g Karotten, ½ rote Paprika, 1 mittelgroße Gewürzgurke, 6 schwarze Oliven, 2 EL Naturjoghurt, 1 TL Olivenöl, 25 g Edamer, 50 g gekochten Schinken, Essig, Salz, Pfeffer, Kräuter

Nährwerte

Brennwerte	488 kcal/2045 kJ
Eiweiß	25,1 g
Fett	23,3 g
Kohlenhydrat	te 43,6 g
Ballaststoffe	7,1 g

Bunter Nudelsalat

Nudeln nach Gebrauchsanweisung kochen und kalt abspülen. Karotte, Paprika, Gewürzgurke, Schinken und Edamer würfeln, Oliven halbieren und mit einer Marinade aus Joghurt, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer anmachen und durchziehen lassen. Kräuter darüber streuen.



Zwiebel und Ingwer schälen und jeweils fein würfeln. Möhre grob raspeln. Paprika in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse und Ingwer darin andünsten. 200 ml Wasser angießen. Linsen in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Geputzte Champignons fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Linsenmasse pürieren und mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Dill, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Champignons untermischen.

Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm), ½ rote Paprikaschote, 200 ml Wasser, 3 EL Olivenöl, 100 g rote Linsen, 7 weiße Champignons, Saft von ½ Zitrone, 1 Msp. Kreuzkümmel, 2 EL gehackter Dill (frisch oder TK), Salz, Pfeffer

Nährwerte

Brennwerte	180 kcal/753 kJ
Eiweiß	8 g
Fett	8 g
Kohlenhydrate	18 g

ZutatenPortion für eine Mahlzeit

2 Scheiben Vollkornbrot, 50 g Hüttenkäse, 1 Scheibe gekochter Schinken, 1 Tomate, 60 g Gurke

Nährwerte

Brennwerte	344 kcal/1439 kJ
Eiweiß	18,9 g
Fett	4,4 g
Kohlenhydrat	te 54,7 g
Ballaststoffe	9,2 g

ZutatenPortion für eine Mahlzeit

400 g Kartoffeln mit Schale, 300 g frische Rote Beete, 100 g Magerquark, 20 ml Milch, 1 TL Apfel- oder Weinessig, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Sonnenblumenöl, ½ Zwiebel, Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker, je 6 g gehackte Petersilie und geschnittener Schnittlauch, je 3 g Liebstöckelblätter und gehackte Kerbelblätter

Nährwerte

Brennwerte	538 kcal/2260 kJ
Eiweiß	27,6 g
Fett	6,45 g
Kohlenhydrat	te 88,3 g
Ballaststoffe	17,3 g

Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Schinken

Hüttenkäse auf einer Scheibe Vollkornbrot verteilen. Die andere Scheibe Vollkornbrot mit dem gekochten Schinken belegen. Zum Garnieren Tomate und Gurke waschen und in Scheiben schneiden.

Pellkartoffeln mit Kräuterquark

Kartoffeln waschen, kochen und dann pellen. Rote Beete in kochendem Wasser für ca. 45 Min. garen und anschließend in kaltes Wasser legen. Die Haut der Roten Beete mit den Fingern abschälen solange diese noch warm ist, danach in Scheiben schneiden und mit Zwiebelwürfeln, Essig, Öl sowie Zitronensaft zum Salat anmachen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Separat auf einem Salatteller anrichten. Magerquark in eine Schüssel geben, mit Milch glatt rühren. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Kräuterquark mit Pellkartoffeln auf einem Teller anrichten und mit Petersilie, Schnittlauch oder Tomatenecken garnieren.



Kräuter fein hacken, Zwiebeln klein schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Tomaten würfeln. Eier und Milch mit Kräutern in einer Schüssel verguirlen und mit Salz würzen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Eier-Milch-Masse dazugeben. Sobald sie zu stocken beginnt, mit einem Pfannenwender grob zerstoßen. In einer weiteren Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Pilze hinzufügen und ca. 3 Min. mitdünsten. Tomaten dazugeben und alles offen ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Falls nötig, etwas Flüssigkeit abgießen. Zusammen mit dem Rührei servieren.

Zutaten Portion für eine Mahlzeit Rührei:

3 Eier, 20 g Basilikum oder Rucola, ½ Bund Schnittlauch,

Rucola, ½ Bund Schnittlauch, 2 EL Milch, 1 EL Butter, Salz und Peffer

Tomaten und Pilze:

½ Zwiebeln, 100 g Champignons, 100g Tomaten, 1 EL Öl, Salz, Thymian

Nährwerte

Brennwerte	150 kcal/630 kJ
Eiweiß	10 g
Fett	10 g
Kohlenhydrate	5 g

ZutatenPortion für eine Mahlzeit

100 g Magerquark, 4 Pflaumen getrocknet, 1 EL Rosinen, 1 EL Haferflocken, 1 EL Weizenkeime, 6 Walnusshälften

Nährwerte

Brennwerte	381 kcal/1594 kJ
Eiweiß	22,8 g
Fett	10,8 g
Kohlenhydra	te 46,7 g
Ballaststoffe	6,2 g

Müsli mit Pflaumen und Rosinen

Getrocknete Pflaumen in Wasser einweichen, dann ausdrücken, klein schneiden und mit dem Quark verrühren. Etwas Einweichwasser der Pflaumen darunter rühren und mit den Haferflocken mischen. Die Masse über die Pflaumen und die Rosinen geben. Weizenkeime darüber streuen und mit den Walnusshälften garnieren.

Zutaten für 1-2 Portionen

75 g Feta-Käse, 2 mittlere Tomaten, 1 Paprika, ½ Salatgurke, 1 rote Zwiebel, 1 Chilischote, 8 Oliven, 1 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico Essig, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Oregano, Salz und Pfeffer nach Bedarf

Nährwerte

Brennwerte	439 kcal/1837 kJ
Eiweiß	16,7 g
Fett	34,3 g
Kohlenhydra	te 15,7 g
Ballaststoffe	7,4 q

Bauernsalat

Tomaten, Paprika, Gurke und Chilischote waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Feta-Käse in Würfel schneiden und über dem Salat verteilen. Essig, Olivenöl und Zitronensaft mischen, Oregano dazu geben und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing über den Salat geben.



Mehl, Salz, Butter und Ei zu einem Teig kneten. Zwiebeln und Möhren schälen und klein schneiden. Brokkoli in Röschen zerteilen. Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Brokkoli und Möhren hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. dünsten. Währenddessen Ofen auf 200° C vorheizen und Springform (ø 26 cm) mit Öl fetten. Sojamehl mit 6 EL kaltem Wasser verrühren und guellen lassen. Teig in der Form verteilen und Rand formen. Joghurt, saure Sahne und geguollenes Sojamehl verrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, gehackte Petersilie unterrühren. Das Gemüse in die Form geben, Joghurt-Sahne-Mischung darüber gießen. Im Ofen ca. 40 Min. backen.

Zutaten für 4 Portionen

Teig:

250 g Mehl, 1 Prise Salz, 100 g weiche Butter, 1 Ei, Öl für die Form

Belag:

3 Zwiebeln, 500 g Brokkoli, 400 g Möhren, 2 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl), 3 EL Sojamehl, 1 Bund glatte Petersilie, 300 g fettarmer Joghurt (1,8 % Fett), 200 g saure Sahne, frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 6 EL Wasser

Nährwerte

Brennwerte	ca. 235 kcal/983 kJ
Eiweiß	7 g
Fett	15 g
Kohlenhydra	te 20 g

Zutaten **Portion für eine Mahlzeit**

100 g Beerenfrüchte (frisch oder tiefgefroren), 150 g Joghurt,

- 1 TL Honig, 1 EL Haferflocken,
- 1 EL Mandelsplitter (oder
- 7 Mandeln klein hacken).
- 1 EL geschroteter Leinsamen,
- 1 EL Weizenkeime

Nährwerte

Brennwerte	402 kcal/1683 kJ
Eiweiß	16,7 g
Fett	18,8 g
Kohlenhydrat	te 39,7 g
Ballaststoffe	2,4 g

Zutaten Portion für eine Mahlzeit

75 g geräucherten Lachs. 2 mittelgroße Kartoffeln. 100 g Zucchini, 1 mittlere Möhre, 1 kleine Zwiebel, 1 Ei, 1 TL Mehl, Salz, Pfeffer

Nährwerte

Brennwerte	400 kcal/1673 kJ
Eiweiß	27,2 g
Fett	12,3 g
Kohlenhydrat	te 42,9 g
Ballaststoffe	7,4 q

Beerenstarkes Müsli

Joghurt mit dem Honig glatt verrühren, Beerenfrüchte, Haferflocken, Leinsamen und Mandelsplitter untermischen. Weizenkeime darüber streuen.

Kartoffel-Gemüsepuffer mit Lacks

Kartoffeln, Möhre und Zucchini waschen, schälen, mit einer Küchenreibe klein reiben und überschüssiges Wasser abpressen. Zwiebel schälen und dazu reiben. Die ganze Masse mit dem Ei und Mehl vermischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils 1/3 der Masse in eine beschichtete Pfanne geben und flachdrücken. Bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 4–5 Min. backen. Lachs in Streifen schneiden und mit den fertigen Kartoffel-Gemüsepuffern servieren.



Zwiebel klein schneiden. Kürbis würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel darin glasig dünsten und geschälten Knoblauch dazu pressen. Kürbisstücke ca. 5 Min. mitdünsten. Brühe angießen, und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Suppe pürieren und mit Curry, 1 Prise Zucker, 1 Prise Muskatnuss und Lorbeerblatt würzen. Anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze noch ca. 30 Min. köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen. Lorbeerblatt entfernen und Milch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, und mit saurer Sahne und Schnittlauch garniert servieren.

Zutaten **Portion für eine Mahlzeit**

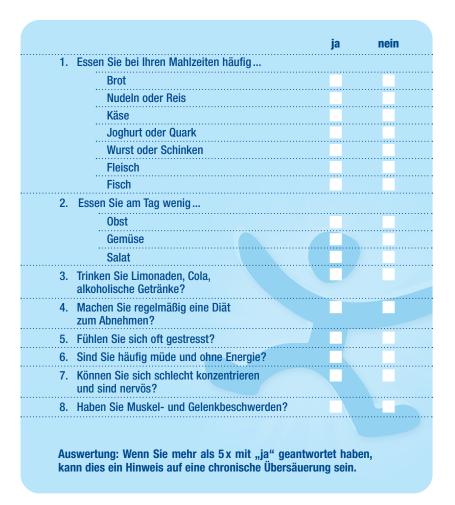
1/4 Hokkaido-Kürbis (300-400g), 1/4 Zwiebel, 1 TL Butter, 1 Knoblauchzehe, ¼ I Hühnerbrühe. 2 EL saure Sahne. Currypulver, geriebene Muskatnuss, 1 Lorbeerblatt, Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Nährwerte

Brennwerte	70 kcal/290 kJ
Eiweiß	42 g
Fett	4 g
Kohlenhydrate	5 g

Sind Sie übersäuert?

Anhand dieses Fragebogens können Sie selbst testen, ob Ihre Ernährung und Lebensweise zu einer Übersäuerung führen könnten.



Häufig gestellte Fragen und Antworten

Was ist das Besondere an Basica®?

Basica® Produkte enthalten organische Mineralstoffe, wie z.B. Citratverbindungen. Diese organischen Mineralstoffe werden direkt im Dünndarm aufgenommen und sind sehr gut bioverfügbar. Die Citratverbindungen können die überschüssige Säure im Stoffwechsel neutralisieren und das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper wieder stabilisieren.

Wann soll ich Basica® einnehmen?

Alle Basica® Produkte können Sie unabhängig von den Mahlzeiten einnehmen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Basica® zu den Mahlzeiten, vorher oder nachher einnehmen. Im Gegensatz zu Präparaten mit Bikarbonaten hat Basica® keinen Einfluss auf den Magen, sondern wird erst im Dünndarm aufgenommen.

Wie lange kann ich die Basica® Produkte einnehmen?

Mit Ausnahme der Basica® Intensiv-Kur können alle Basica® Produkte in der empfohlenen Tagesdosierung ohne Bedenken zeitlich unbegrenzt eingenommen werden. Eventuell zuviel zugeführte Mineralstoffe und Spurenelemente werden bei normaler Nierenfunktion problemlos wieder ausgeschieden.

Wie kann man den Säure-Basen-Status bestimmen?

Der Urin-pH ist zur Einmalmessung aufgrund der physiologisch normalen Schwankungsbreite zwischen pH 5 und 8 nicht dazu geeignet, einen Rückschluss auf den aktuellen Säure-Basen-Status zu ziehen.

Aussagekräftig sind nur die Bestimmung der Nettosäureausscheidung im 24-Stunden-Sammelurin oder die Bestimmung der Pufferkapazität der roten Blutkörperchen. Diese Untersuchungen können nur in speziellen Labors im Auftrag des Arztes oder Heilpraktikers ausgeführt werden.

Mit dem nebenstehenden Fragebogen können Sie selbst testen, ob Ihre Ernährung und Lebensweise zu einer Übersäuerung führen könnte.

Ihr Basica®-Sortiment





Reines Basenpulver Zum Auflösen in Wasser oder Saft

20 Sticks / 50 Sticks

2 Sticks

ohne Geschmack

16kcal/70kJ

< 0,1 BE

(pro Tag) **Ohne Lactose** \checkmark

Ohne Zucker

Ohne Süßstoffe

Ohne Gluten/Jod

Geschmack **Brennwert** (pro Tagesdosis)

Verzehrhinweis

Für Diabetiker (pro Tagesdosis)

Basica Vital®

Basisches Granulat Zum Einrühren in Speisen, auch zum Kochen und Backen

200 q/800 q

2x16g

enthält Milchzucker (Lactose)

2BE

ohne Geschmack

111 kcal / 471 kJ

Für alle, die es praktisch mögen



Basica Compact®

Basische Tabletten

Praktisch für die tägliche Einnahme zu Hause und unterwegs

120 Tbl./360 Tbl.

2 x 3 Tabletten

ohne Geschmack

6 kcal/25 kJ

< 0,1 BE

Für alle, die aktiv im Leben stehen



Basica Direkt®

Basische Mikroperlen

Zur schnellen Einnahme ohne Wasser im Büro oder auf Reisen

30 Sticks

2 Sticks

enthält Süßungsmittel Sorbit

frischer Zitronengeschmack

11 kcal / 49 kJ

0,2BE

Für alle, die es fruchtig wollen



Basica Instant®

Basisches Trinkpulver Schnell löslich mit fruchtigem **Orangengeschmack**

Basica

300 g

1x15g

enthält Saccharose

fruchtiger Orangengeschmack

49 kcal/208 kJ

0,8BE

Unter www.basica.com finden Sie:

- Wissenswertes zum Thema Säure-Basen-Ausgleich
- Produktinformationen zum Basica® Sortiment
- Interaktiver Säure-Basen-Test mit Auswertung

Unser Beratungsdienst hilft Ihnen gerne persönlich weiter.



Protina Pharm. GmbH

D-85737 Ismaning

Info-Service

Tel.: +49 89 996553-0

Fax: +49 89 963446

www.basica.com info@basica.de



@basica_official



basica

Rasica® Das Original - in three Anotheke

Duoiou	. Duo origina.	iii iiii oi Apotiioitoi



