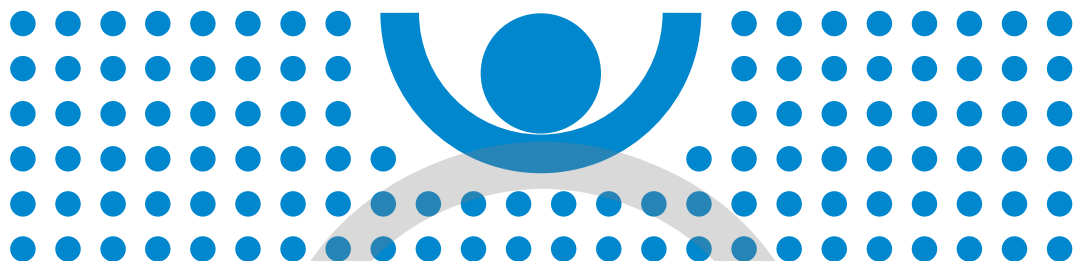


Burgerstein

Probase, Probase-Tabletten



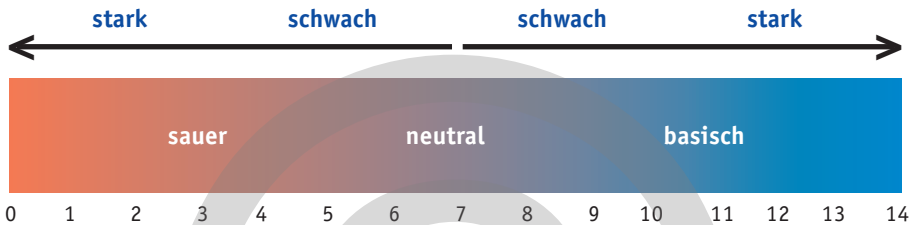
Kein Grund mehr
sauer zu sein.

*Basische Mineralstoffe und Spurenelemente zur Harmonisierung
des Säure-Basen-Haushaltes.*

Der Säure-Basen-Haushalt

Was versteht man eigentlich unter einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und warum ist dieser für unseren Körper so wichtig?

Ob eine Substanz im Stoffwechsel sauer oder basisch wirkt, hat nichts mit dem Geschmack zu tun, sondern mit den chemischen Eigenschaften. Diese Eigenschaft wird in Form des pH-Wertes ausgedrückt:



Alle unsere Körperflüssigkeiten (z. B. Blut, Magensäure, Tränenflüssigkeit) besitzen einen charakteristischen pH-Wert, der von stark sauer bis zu basisch reicht. Für einen optimal funktionierenden Stoffwechsel ist es entscheidend, dass der spezifische pH-Wert in einer bestimmten Körperflüssigkeit in engen Grenzen gehalten wird. Unser Organismus verfügt entsprechend über eine Vielzahl verschiedener Regulationsmechanismen (Puffersysteme), um den pH-Wert konstant zu halten.

Ein grosser Teil der Säuren wird durch die Puffersysteme neutralisiert oder via Atemluft, über die Nieren sowie über den Schweiß ausgeschieden. Bei einem Übermass an Säuren werden die basischen Puffer-Reserven im Blut stark beansprucht, ohne dass es dabei zu einer pH-Veränderung im Blut kommt. Es entsteht eine latente Azidose (Säurebelastung im Gewebe), die ein nicht zu unterschätzender Faktor für gesundheitliche Probleme darstellen kann.

Meistens überwiegen bei unserer durchschnittlichen Ernährung die säurebildenden Lebensmittel. Zudem bringt auch unser Lebensstil eher eine Säurebelastung mit sich.

Ursachen einer Übersäuerung

Eine Vielzahl von Einflüssen kann zu einer übermässigen Säurebildung im Körper führen. Man unterscheidet zwischen äusseren und stoffwechselbedingten, inneren Faktoren:

Äussere, säurebildende Einflussfaktoren:

- Hohe Zufuhr säurebildender Lebensmittel (vor allem tierisches Eiweiss): Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Meeresfrüchte, Käse, Getreide, Teigwaren
- Zu geringe Zufuhr basenbildender Lebensmittel: Frisches Obst und Gemüse
- Mangelnde Versorgung mit wichtigen säureneutralisierenden Mineralstoffen und Spurenelementen: Magnesium, Kalzium, Zink, Kalium, Mangan
- Niedrige oder falsche Flüssigkeitszufuhr: Süssgetränke statt Wasser oder Tee
- Regelmässiger und übermässiger Konsum von Genussmitteln: Alkohol (Spirituosen), Tabak
- Bewegungsarmut (führt zu verminderter Säureausscheidung)
- Hohe psychische und physische Belastungen, Stress, Schlafmangel

Innere, säurebildende Einflussfaktoren:

- Verminderte Säureausscheidungs-Kapazität (z. B. bei chronischen Nierenfunktionsstörungen)
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- Diverse Krankheiten (z. B. Diabetes)

Säurebildend

Lebensmittel

Fleisch, Wurstwaren
Fisch, Meeresfrüchte
Käse, Eier
Getreide, Teigwaren

Lebensstil

Bewegungsmangel
Stress
Tabak, Alkohol
Schlafmangel

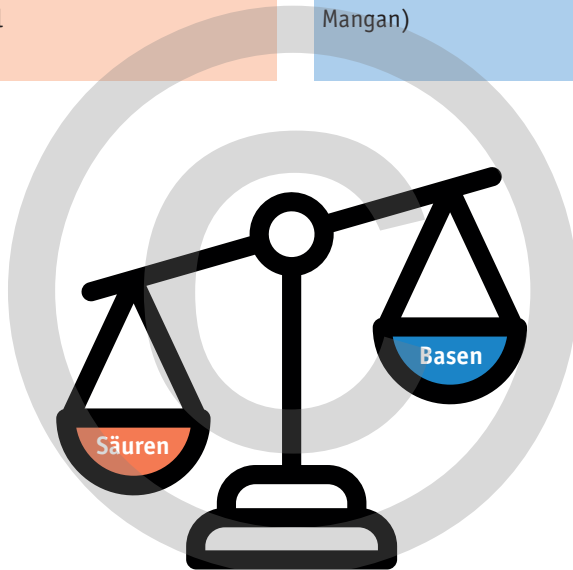
Basenbildend

Lebensmittel

Obst
Gemüse
Wasser, Tee

Mikronährstoffe

Mineralstoffe und Spurenelemente
(z. B. Kalzium, Magnesium, Zink,
Mangan)



Die Folgen einer Übersäuerung

Ein stetes Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt kann zu einer schleichenden Übersäuerung im Gewebe führen, auch latente Azidose genannt. Dabei bleibt der pH-Wert des Blutes in einem normalen Bereich, aber die basischen Puffer-Reserven im Blut werden belastet.

Die chronische Übersäuerung im Gewebe führt zu einer erhöhten Ausscheidung von Mineralstoffen und Spurenelementen (Kalzium, Magnesium, Zink etc.). Dabei greift der Körper bei einer unzureichenden Zufuhr auf die Speicher im Knochen zurück. Dies kann zu einer Knochendemineralisierung führen (Risikofaktor für Osteoporose). Mit den abgebauten Mineralstoffen und Spurenelementen werden die überschüssigen Säuren in der Niere gebunden und mit dem Urin ausgeschieden.

Auch unser Wohlbefinden kann unter einer chronischen Übersäuerung leiden. So können diverse Beschwerden ihren Ursprung in einem gestörten Säure-Basen-Haushalt haben:

- Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
- Gemütsschwankungen, Reizbarkeit, Innere Unruhe
- Konzentrationsstörungen
- Beschwerden im Magen-Darm-Trakt oder im Bewegungsapparat

Es lohnt sich daher, dem Säure-Basen-Haushalt ein besonderes Augenmerk zu schenken.

Messung der Säurebelastung ist schwierig

Meist wird der pH-Wert mittels Teststreifen im Urin gemessen. Ein pH-Messstreifen gibt rasch Auskunft darüber, ob der Urin im Moment basisch oder sauer ist. Jede Messung, die durchgeführt wird, ist somit nur eine Momentaufnahme. Grundsätzlich sollte das Resultat von Urin-pH-Messungen sehr vorsichtig interpretiert werden. Der Teststreifen zeigt lediglich an, in welcher Menge „freie Säuren bzw. Basen“ gerade über den Urin ausgeschieden werden. Dabei wird nur ein Bruchteil der ausgeschiedenen Säuren erfasst.

Hinzu kommt, dass der pH-Wert im Urin Tagesschwankungen unterworfen ist. Morgens, nach mehreren Stunden ohne Nahrungsaufnahme, ist der pH-Wert anders als am Abend, wenn Nahrung aufgenommen wurde. Ebenso können Lebensstil, Krankheiten oder Mikronährstoffe einen Einfluss auf die Messung haben. Die Aussagekraft ist entsprechend begrenzt.

Mit Hilfe des Sander-Tests können etwas genauere Aussagen zum aktuellen Säure-Basen-Status gemacht werden. Im Unterschied zur Messung mit dem pH-Indikatorpapier werden hier nicht nur die freien, sondern auch die gebundenen Säuren miterfasst. Fünf Urin-Proben sind nötig, um ein Tagesprofil zu erstellen. Man erhält einerseits Informationen über den pH-Wert, aber auch über die Pufferkapazität. Für die Auswertung der Proben braucht es jedoch ein Speziallabor, was diesen Test aufwändiger macht. Aber auch hier gilt: Es wird nicht der pH-Wert im Körper bestimmt, sondern derjenige des Urins.

Wertigkeit von Lebensmitteln

Eine Abschätzung der persönlichen Säurebelastung mit der Ernährung ermöglicht die PRAL-Tabelle (Potential Renal Acid Load). Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass nicht die Empfindung auf der Zunge darüber entscheidet, ob ein Lebensmittel eine Gewebersäuerung begünstigt, sondern ob es basisch oder sauer verstoffwechselt wird.

Der Zahlenwert in mEq/100g gibt an, welchen Effekt das jeweilige Nahrungsmittel hat:

- basisch (negatives Vorzeichen, blau),
- sauer (positives Vorzeichen, rot)

Generell sollte bei der täglichen Ernährung darauf geachtet werden, dass die basenbildenden Lebensmittel überwiegen.

Nachfolgend sind einige Beispiele aufgelistet. Die gesamte Tabelle finden Sie unter www.saeure-basen-forum.de

| Nahrungsmittel | | PRAL* |
|---|---|-------|
| Getränke | | |
| Apfelsaft, ungesüsst | B | -2.03 |
| Bier, hell | S | 0.20 |
| Cola | S | 1.75 |
| Früchtetee, Aufguss | B | -0.24 |
| Gemüsesaft (Tomate, Randen, Karotte) | B | -3.60 |
| Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch (3,5%) | B | -0.40 |
| Kräutertee | B | -0.24 |
| Mineralwasser mit Kohlensäure | B | -0.76 |
| Orangensaft, ungesüsst | B | -2.77 |
| Traubensaft | B | -2.80 |

| Nahrungsmittel | | PRAL* |
|------------------------|---|-------|
| Fette & Öle | | |
| Butter | S | 0.49 |
| Margarine | B | -0.15 |
| Olivenöl | S | 0.02 |

| Nahrungsmittel | | PRAL* |
|----------------------------------|---|-------|
| Fisch & Meeresfrüchte | | |
| Forelle, gedämpft | S | 9.51 |
| Garnele | S | 18.20 |
| Heilbutt | S | 9.44 |
| Kabeljaufilet | S | 7.60 |
| Lachs | S | 10.01 |
| Miesmuscheln | S | 15.30 |
| Rotbarsch | S | 9.08 |
| Shrimps | S | 7.60 |
| Zander | S | 7.33 |

* Potentielle renale Säurebelastung (mEq/100g)

© Institut für Prävention und Ernährung, D-85737 Ismaning. Modifiziert nach Remer T, Manz F (1995) und Remer et al. (2003). www.saeure-basen-forum.de

Nahrungsmittel**PRAL***

| Obst | | |
|-------------------|---|--------|
| Ananas | B | -3.45 |
| Äpfel | B | -2.36 |
| Aprikosen | B | -5.15 |
| Bananen | B | -7.46 |
| Birnen | B | -2.21 |
| Erdbeeren | B | -2.54 |
| Feigen getrocknet | B | -20.18 |
| Grapefruit | B | -3.07 |
| Kirschen | B | -3.71 |
| Orangen | B | -3.17 |
| Pfirsiche | B | -2.77 |
| Rosinen | B | -11.94 |

Getreide & Mehl

| | | |
|----------------------------|---|-------|
| Cornflakes | S | 2.63 |
| Dinkel (Grünkern Vollkorn) | S | 7.50 |
| Gerste (ganzes Korn) | S | 5.58 |
| Haferflocken | S | 8.98 |
| Mais (ganzes Korn) | S | 3.24 |
| Reis, geschält | S | 3.82 |
| Reis, ungeschält | S | 12.50 |
| Roggenvollkornmehl | S | 5.90 |
| Weizenvollkornmehl | S | 8.20 |

Teigwaren und Brot

| | | |
|--------------|---|------|
| Eiernudeln | S | 6.35 |
| Spaghetti | S | 6.89 |
| Roggenbrot | S | 3.48 |
| Vollkornbrot | S | 5.30 |
| Weissbrot | S | 3.75 |
| Zwieback | S | 4.69 |

Fleisch & Wurstwaren

| | | |
|---------------------|---|-------|
| Cervelatwurst | S | 8.43 |
| Fleischwurst | S | 7.00 |
| Hühnerfleisch | S | 8.70 |
| Kalbfleisch | S | 9.00 |
| Lammfleisch (mager) | S | 10.50 |

Nahrungsmittel**PRAL***

| | | |
|------------------------|---|-------|
| Leber (Schwein) | S | 15.70 |
| Leberwurst | S | 9.09 |
| Rindfleisch, mager | S | 10.44 |
| Salami | S | 8.77 |
| Schweinefleisch, mager | S | 8.69 |
| Wienerli | S | 6.03 |

Milch, Milchprodukte & Eier

| | | |
|---|---|-------|
| Buttermilch | B | -0.01 |
| Emmentaler (45% Fett i. Tr.) | S | 21.54 |
| Frischkäse | S | 0.90 |
| Fruchtjoghurt aus Vollmilch | S | 1.20 |
| Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten | S | 19.20 |
| Hühnerei | S | 9.96 |
| Hüttenkäse, Vollfettstufe | S | 8.43 |
| Kuhmilch 1,5% | S | 0.39 |
| Molke | B | -1.88 |
| Naturjoghurt aus Vollmilch | S | 0.05 |
| Parmesan | S | 24.73 |
| Quark | S | 8.86 |
| Schmelzkäse, natur | S | 23.48 |
| Vollmilch, pasteurisiert / sterilisiert | S | 0.04 |
| Weichkäse, Vollfettstufe | S | 4.30 |

Gemüse

| | | |
|--------------------------------------|---|--------|
| Blumenkohl | B | -4.35 |
| Broccoli | B | -4.64 |
| Eisbergsalat | B | -2.56 |
| Fenchel | B | -9.77 |
| Gurken | B | -2.30 |
| Karotten, junge | B | -5.17 |
| Kartoffeln | B | -6.14 |
| Kopfsalat, Durchschnitt von 4 Sorten | B | -3.78 |
| Lauch | B | -3.85 |
| Pilze | B | -7.44 |
| Sauerkraut | B | -4.71 |
| Spinat | B | -12.08 |
| Tofu | B | -0.33 |
| Tomaten | B | -4.17 |
| Zucchini | B | -3.88 |

Sind Sie sauer?

Schaffen Sie sich selber einen Überblick über Ihren Säure-Basen-Haushalt. Beantworten Sie dazu die folgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“ und kontrollieren Sie anschliessend Ihr aktuelles Risiko für eine Säurebelastung.

| | Ja | Nein |
|--|----|------|
| Meine tägliche Ernährung enthält weniger als 5 Portionen frisches Gemüse und Früchte | | |
| Fleisch, Wurst oder Fisch stehen fast täglich auf meinem Speiseplan | | |
| Süssgetränke oder Alkohol (Spirituosen) konsumiere ich regelmässig | | |
| Ich trinke weniger als 2 Liter reines Wasser oder ungesüssten Tee pro Tag | | |
| Ich bin weniger als 3–4 mal pro Woche sportlich aktiv | | |
| Ich fühle mich häufig gestresst und belastet | | |
| Mein Schlaf ist oft nicht erholsam (zu kurz oder zu oberflächlich) | | |
| In Alltagssituationen reagiere ich häufig nervös, gereizt oder bin depressiv | | |
| Oft fühle ich mich müde und meine Konzentration lässt schnell nach | | |
| Des Öfteren habe ich Sodbrennen oder Verdauungsstörungen (Verstopfung, Blähungen, Durchfall) | | |
| Ich habe Probleme mit unreiner Haut, brüchigen Nägeln und Haarausfall | | |

Wie oft haben Sie die Fragen mit „Ja“ beantwortet?

0–3 Mal: Das Risiko einer Säurebelastung ist gering. Ziel ist es, dies so beizubehalten. Schauen Sie weiterhin auf einen gesunden Lebensstil (ausreichende Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, genügend Erholung).

4–6 Mal: Das Risiko einer Säurebelastung ist mittelhoch bis hoch. Ziel ist es, den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Achten Sie vermehrt auf Ihren Lebensstil (ausreichende Bewegung, ausgewogene Ernährung, genügend Erholung) und korrigieren Sie Ihre Säurebelastung mittels Einnahme eines geeigneten Basen-Präparates.

ab 7 Mal: Das Risiko einer Säurebelastung ist hoch. Ihr Säure-Basen-Haushalt befindet sich nicht im Gleichgewicht. Versuchen Sie, Ihren Lebensstil anzupassen. Stellen Sie Ihre Ernährung um, treiben Sie regelmässig Sport und achten Sie auf genügend Schlaf und Erholung. Zur Korrektur der Säurebelastung empfiehlt sich ein geeignetes Basen-Präparat (regelmässig und langfristig eingenommen).

Burgerstein Probase und Probase-Tabletten – moderne Basenpräparate mit Mineralstoffen und Spurenelementen.



Burgerstein Probase und Probase-Tabletten sind moderne Basen-Präparate mit basifizierenden Mineralstoffen und Spurenelementen, die sich durch folgende Vorteile auszeichnen:

- Kalzium, Magnesium und Kalium als haupt-basifizierende Substanzen in physiologisch relevanten Mengen und Verhältnissen
- Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei
- Die Basenpräparate enthalten keine künstlichen Farb- und Aromastoffe.

Burgerstein Probase und Probase Tabletten können zur Harmonisierung des Säure-Basen-Haushaltes eingenommen werden und eignen sich auch sehr gut als ideale Mineralstoff-Ergänzung zu einem Multivitamin-Präparat, da sie als Quelle für Kalzium, Magnesium, Kalium, Zink und Mangan eingesetzt werden können.

Burgerstein Probase:

Das pulverförmige, leicht dosierbare und gut lösliche Basenpräparat zeichnet sich durch seine Geschmacksneutralität aus.

Für eine optimale Verwertbarkeit wird das Pulverpräparat nüchtern, ca. 15–30 Minuten vor dem Morgenessen oder vor dem Schlafengehen mit ca. 0.2l lauwarmem Wasser eingenommen. Dies ermöglicht eine schnelle Magenpassage, was eine Neutralisierung durch die Magensäure verhindert.

Erhältlich in folgenden Packungsgrössen:

125 g Dose / 400 g Dose

Burgerstein Probase-Tabletten:

Durch einen speziell konzipierten Überzug sind die Burgerstein Probase-Tabletten magensaftresistent. Daher können sie sowohl während als auch zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden. Mit dieser Darreichungsform ist eine Neutralisierung durch die Magensäure praktisch ausgeschlossen.

Erhältlich in folgenden Packungsgrössen:

150 Tabletten / 300 Tabletten

Wer profitiert von Burgerstein Probase und Probase-Tabletten?

Unsere modernen Lebensgewohnheiten führen häufig zu einem Ungleichgewicht in der Säure-Basen-Bilanz. Wer nicht täglich 500–700 g Gemüse und Früchte isst, führt dem Körper zu wenig basenbildende Mineralstoffe und Spurenelemente zu. Oft ernähren wir uns zudem zu eiweiss- und kohlenhydratlastig, was eine übermässige Säure-Produktion zur Folge hat. Hinzu kommen oft psychische Belastungen im Alltag und eine unzureichende körperliche Aktivität, wodurch die Übersäuerung zusätzlich gefördert wird. Unser Wohlbefinden ist beeinträchtigt und es treten vermehrt unklare und schwierig zuzuordnende Beschwerden auf:

- Chronische Müdigkeit, Erschöpfung
- Konzentrationsprobleme
- Innere Unausgeglichenheit
- Magen-Darm-Störungen
- Verminderte Gelenkbeweglichkeit

Was ist in Burgerstein Probase und Probase-Tabletten enthalten?

Probase:

Burgerstein Probase (Tagesportion = 1 Teelöffel = ca. 5 g) enthält:

| | | |
|-----------|--------|-------|
| Kalzium | 800 mg | 100%* |
| Kalium | 575 mg | 28%* |
| Magnesium | 300 mg | 80%* |
| Zink | 10 mg | 100%* |
| Mangan | 2 mg | 100%* |

*Anteil vom NRV = Nutrient reference value (Nährstoffbezugswert)

Probase-Tabletten:

Burgerstein Probase-Tabletten (Tagesportion = 5 Tabletten) enthält:

| | | |
|-----------|--------|-------|
| Kalzium | 500 mg | 63%* |
| Kalium | 800 mg | 40%* |
| Magnesium | 300 mg | 80%* |
| Zink | 10 mg | 100%* |
| Mangan | 2 mg | 100%* |

*Anteil vom NRV = Nutrient reference value (Nährstoffbezugswert)

Möchten Sie mehr wissen, haben Sie Fragen?

Das Buch „Burgerstein Handbuch Nährstoffe“, erschienen beim Trias Verlag Stuttgart enthält weitere, vertiefte Informationen zum Thema „Mikronährstoffe“. Es kann unter www.burgerstein-foundation.ch bestellt werden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Apotheker, Drogisten oder orthomolekularen Ernährungsspezialisten.

Tut gut. Burgerstein Vitamine



Überreicht durch:

Gesundheit braucht Beratung.



Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, CH-8640 Rapperswil
www.burgerstein.ch

