

BasenCitrato *Pur*®

Nach Apotheker Rudolf Keil



Seit Urzeiten ist der Mensch an eine basenüberschüssige Nahrung angepasst. Unsere heutige Ernährung kann jedoch aufgrund von Zeitmangel oder Bequemlichkeit häufig einseitig und unausgewogen und dadurch säureüberschüssig sein. Stress, körperliche Belastungen und Diäten können den Säure-Basen-Haushalt zusätzlich belasten. Wichtige Basenlieferanten in der Nahrung sind mineralreiches Mineralwasser, Gemüse und Obst. Wegen des Zuckergehaltes sollte man Obst jedoch nur maßvoll in den Speiseplan einbauen.

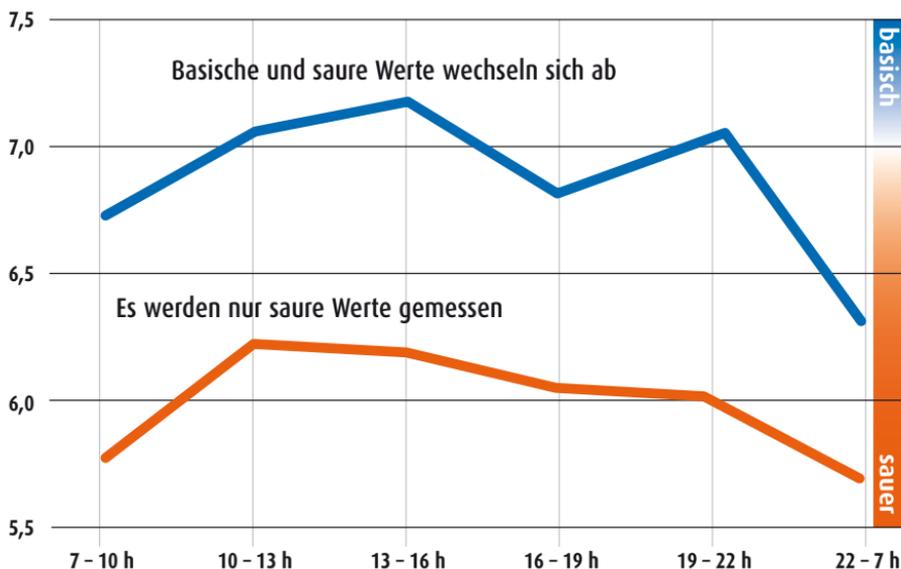
Wie lassen sich die Säure-Basen-Verhältnisse im Körper beurteilen?

In der Medizin benutzt man hierzu einen Blutgasautomaten und chemische Bestimmungs-

methoden für Blut und Harn. Für den Alltag bleibt nur, die Harn-pH-Werte zu testen, um die Säure-Basen-Verhältnisse im Gesamtorganismus abschätzen zu können. Hierzu bedient man sich Harn-Teststreifen. Am besten bestimmt man die Säurestärke des Harns im Tagesverlauf an drei aufeinander folgenden Tagen (siehe Grafik unten). Bei üblicher Säure-Basen-Regulation verändern sich die Urin-pH-Werte im Laufe des Tages in einem bestimmten Rhythmus. Wenn man nur noch saure Urinwerte misst, empfehle ich die Ernährung auf eine größere Menge basenliefernder Nahrungsmittel umzustellen.*

BasenCitrato Pur kann hierbei eine zusätzliche wertvolle Hilfe sein.

pH-Wert **Urin-pH-Werte im Tagesverlauf**



Wann nimmt man BasenCitrato Pur am besten?

Nachts ist unsere wichtigste Regenerationsphase. Deshalb empfehle ich, besonders abends auf eine basenreiche Ernährung zu achten. Sollte dies einmal nicht möglich sein, kann BasenCitrato Pur hier eine wertvolle Unterstützung sein. Meine Empfehlung: Morgens und abends ein Messlöffel BasenCitrato Pur Pulver aufgelöst in mineralreichem Mineralwasser mit Kohlensäure auflösen und trinken.

Diät – Tipp Während einer Diät befindet sich unser Körper in einer besonderen Situation. Durch den Fettabbau entstehen sogenannte Ketosäuren, die das Säure-Basen-System zusätzlich fordern. In dieser Situation sollte man besonders darauf achten, den Säure-Basen-Haushalt mit Basen zu stärken.

Welche Mineralverbindungen sind sinnvoll?

Calcium Wie die vor Kurzem veröffentlichte „Nationale Verzehrsstudie II“ zeigt, sind große Teile der Bevölkerung nicht ausreichend mit Calcium versorgt. Außerdem spielt die Calciumversorgung für den Erfolg einer Diät eine sehr wichtige Rolle, denn Calcium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Magnesium und Kalium Die „Nationale Verzehrsstudie II“ zeigt auch für Magnesium eine mangelhafte Versorgung in großen Teilen der Bevölkerung. Für Kalium sind die Daten nicht eindeutig. Während in Deutschland 2000 mg pro Tag empfohlen werden, liegt die Empfehlung für die tägliche Versorgung Erwachsener in den USA bei etwa 4700 mg. Legt man den USA-Wert zugrunde, ist auch die Kalium-Versorgung in weiten Teilen der Bevölkerung ungenügend. Magnesium und Kalium sind neben ihren vielfältigen Funktionen im Stoffwechsel auch wich-

tig für die Funktion des Nervensystems oder, wie der Volksmund sagt, für ein stabiles „Nervenkostüm“. Die EFSA, Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, stellt fest: Kalium und Magnesium tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Als Mineralverbindungen habe ich die Citrate gewählt, da jedes Citrat drei Säureteilchen neutralisieren kann. Vitamin D₃ und Zink runden die Komposition sinnvoll ab. Vitamin D₃ sorgt dafür, dass das Calcium besonders gut aufgenommen wird. Zink unterstützt die Niere bei der Entsäuerung des Körpers. Hierzu die EFSA: Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei.

Empfehlung Täglich morgens und abends je ein Messlöffel BasenCitrato Pur in Mineralwasser, medium oder classic, auflösen und trinken. Die ungelösten Teilchen müssen mitgetrunken werden. Sie lösen sich im Magen.

BasenCitrato Pur – zum täglichen Säure-Basen-Ausgleich – nicht nur während einer Diät!

Eine gute Gesundheit wünscht Ihnen Ihr

Rudolf Keil
Apotheker für
Offizinalpharmazie
Gesundheits- und
Ernährungsberatung



Beratungstelefon: 0221 - 28 239 970

*entsprechende Literatur ist im Buchhandel erhältlich

BasenCitrato Pur-pH-Messstreifen zum Selbsttest

erhalten Sie in Ihrer Apotheke –
PZN: 2067497

