

## Ist Ihre Säure-Basen-Balance im Gleichgewicht?



**BASASAN®  
Vital Kapseln**  
120 Kapseln  
PZN: 14252917



**BASASAN®  
Vital-Plus  
Kapseln**  
120 Kapseln  
PZN: 14252923



**BASASAN®  
Basenbad**  
300g  
PZN: 14252892  
900g  
PZN: 14252900



**BASASAN®  
Basen-  
Kräutertee**  
20 Aufgussbeutel  
PZN: 14252981

### BASASAN® bringt den Stoffwechsel in Balance

Die Produkte der BASASAN®-  
Familie sind optimal aufeinander  
abgestimmt und können sowohl  
einzeln als auch in Kombination  
zum optimalen Säureausgleich  
eingesetzt werden.

Erstellen Sie ein Tagesprofil Ihrer  
Säurebelastung ganz einfach zu Hau-  
se: **Nutzen Sie unsere Teststreifen!**



Mehr Informationen und Tagesprofilvorlagen  
zum Download unter [www.basasan.de](http://www.basasan.de)

Fragen Sie Ihren Apotheker oder  
Heilpraktiker nach der Basenkur mit  
BASASAN® – für einen Stoffwechsel  
im Gleichgewicht.



**BASASAN® Entsäuerung & Remineralisierung:**  
für einen Stoffwechsel im Gleichgewicht

Entdecken  
Sie das neue  
BASEN-KONZEPT  
von Spenglersan



## Wenn der Stoffwechsel übersäuert ...

**Fühlen Sie sich manchmal erschöpft, gereizt oder haben Schwierigkeiten sich zu konzentrieren? Das könnte ein Zeichen dafür sein, dass Ihr Körper einer zu hohen Säurebelastung ausgesetzt ist. Unser moderner Lebensstil unter Stress und Zeitdruck führt häufig dazu, dass wir unseren Organismus mit Säuren überlasten.**

### **Säurebildende Ernährung, Stress und Genussmittel zeigen Folgen**

Es sind nicht etwa sauer schmeckende Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, die zur Übersäuerung des Körpers führen. Was uns zu schaffen macht, sind Nährstoffe, die vom Stoffwechsel zu sauren Endprodukten abgebaut werden. Ein wichtiges Beispiel sind tierische Proteine die in Fleisch, Eiern oder Milch enthalten sind. Obst und Gemüse – auch saures – sind die Gegenspieler: Da sie viele Mineralien enthalten, sind sie basenbildend.

Auch sportliche Höchstleistungen, Bewegungsmangel oder Stress können die Balance zwischen Säuren und Basen aus dem Gleichgewicht bringen. Die meisten Genussmittel wie



**Häufig gereizt? Ermüdungserscheinungen? Konzentrationsschwächen? Antriebslosigkeit?**



**Unser Lebensstil ist häufig für die Übersäuerung des Körpers verantwortlich.**



Tabak, Alkohol oder Kaffee machen ebenfalls „sauer“. Zum Glück ist unser Körper stets um Ausgleich bemüht. Komplexe Regulationsmechanismen sorgen dafür, dass der pH-Wert des Blutes nahezu konstant bleibt. Säuren, die der Körper nicht binden kann, werden über die Atemluft, den Urin oder die Haut ausgeschieden.

### **Was uns „sauer“ macht:**

- fleischlastige Ernährung
- zu wenig Bewegung
- Stress, Überlastung
- Kaffee, Alkohol/Tabak
- industriell verarbeitete Lebensmittel

### **Der basische Ausgleich:**

- viel Obst und Gemüse
- Bewegung und Entspannung im Alltag
- Einnahme von Säurebindern und Mineralien und eine verstärkte Ausleitung der Säuren

**Eine andauernde Säurebelastung des Organismus hat trotzdem Folgen: Der ständige Kraftakt, die Übersäuerung auszugleichen, führt zu steigenden Cortisol-Spiegeln und Mineralstoffmangel. Und das ist wiederum häufig die Ursache für die anfangs genannten Symptome wie Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche oder gereizte Stimmung.**



## Wie hoch ist Ihre Säurebelastung?

Sie möchten wissen, wie es um Ihre Säure-Basen-Balance steht? Kreuzen Sie bitte die zutreffenden Antworten an und berechnen Sie daraus Ihre Punktezahl.

### 1. Wie viele Portionen Obst und Gemüse essen Sie täglich?

- 0 bis 2 Portionen (2)    3-4 Portionen (1)  
 mehr als 4 Portionen (0)

### 2. Essen Sie häufig Süßigkeiten?

- ja (1)    nein (0)

### 3. Konsumieren Sie täglich Alkohol?

- ja (1)    nein (0)

### 5. Trinken Sie täglich Limonaden, Cola, Kaffee?

- ja (1)    nein (0)

### 4. Rauchen Sie?

- ja (1)    nein (0)

### 6. Wie oft treiben Sie Sport?

- 2x Woche oder mehr (0)  
 weniger als 2x Woche (1)

### 7. Wie groß ist Ihr täglicher Konsum an Fleisch, Wurst und Käse?

- 0 bis 50g (0)    50 bis 100g (1)  
 über 100g (2)

### 8. Leiden Sie häufig unter Stress in Beruf und Familie?

- ja (1)    nein (0)

### 9. Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit (etwa 2 Liter stilles Mineralwasser, Kräutertees) pro Tag zu sich?

- ja (0)    nein (1)

### 10. Haben Sie Übergewicht?

- ja (1)    nein (0)

### 11. Nehmen Sie regelmäßig Schmerzmittel (ASS, Diclofenac)?

- ja (1)    nein (0)

### 12. Essen Sie regelmäßig abends eine größere Mahlzeit?

- ja (1)    nein (0)

### Ergebnis: So hoch ist Ihre Säurebelastung

**0–3 Punkte:** Prima, Ihre Lebensweise spricht für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Machen Sie weiter so und achten Sie auch in Zukunft auf ausgewogene Ernährung und Bewegung.

**4–9 Punkte:** Sie sind auf dem richtigen Weg – könnten aber hier und da noch mehr für Ihren Säure-Basen-Haushalt tun, z. B. mit dem BASASAN® Basenbad oder dem BASASAN® Basen-Kräutertee. Schauen Sie nach, wo Sie im Test Punkte gesammelt haben. Unsere Tipps geben Ihnen Anregungen.

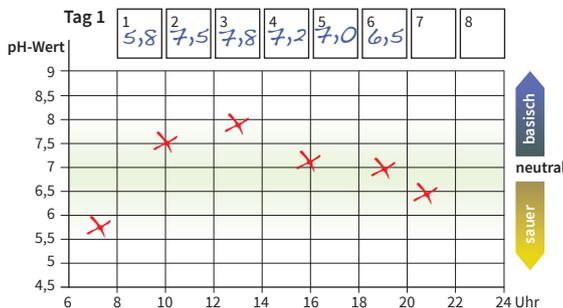
**10–14 Punkte:** Ihr Körper ist einer sehr hohen Säurebelastung ausgesetzt, die auf Dauer krank machen kann. Überdenken Sie Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten und lassen Sie in Ihrem Terminkalender Platz für Entspannung. Ein zusätzlicher basischer Ausgleich, z. B. durch BASASAN® Vital oder Vital-Plus Kapseln, kann Sie dabei unterstützen, Ihren Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Auch das Erstellen eines Tagesprofils, wie auf der folgenden Seite beschrieben, kann sinnvoll sein – sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten oder Apotheker.



## Die Übersäuerung im Tagesverlauf: Messung der Säure-Basen-Balance

Sie möchten genau wissen, mit wie viel Säure Ihr Organismus Tag für Tag kämpft? Da der Organismus einen Teil der Übersäuerung über den Urin ausleitet, können Sie den Status Ihres Stoffwechsels ganz einfach selbst zu Hause testen.

Sie messen den pH-Wert Ihres Urins. Allerdings schwankt die Säurebelastung ständig, da sie von so vielen verschiedenen Einflussfaktoren abhängt. An Tagen, an denen Sie viel Sport treiben, ist die Säurebelastung eine andere als an reinen Schreibtischtagen. Auch was Sie gegessen und getrunken haben wirkt sich – mit einer Zeitverzögerung – auf den pH-Wert Ihres Urins aus. Um das Ungleichgewicht in Ihrem Stoffwechsel wirklich beurteilen zu können, benötigen Sie daher mehrere Messungen über den Tag verteilt – die Sie an verschiedenen Tagen wiederholen. Aus diesen Werten ergibt sich Ihr Säure-Basen-Tagesprofil, das ungefähr so aussieht:



Die Teststreifen und einen praktischen Vordruck, auf dem Sie Ihre Werte notieren und das Tagesprofil erstellen können, erhalten Sie von Ihrem Arzt, Therapeuten oder Apotheker.

## Tipps für den basischen Ausgleich im Alltag

- Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum bei warmen Mahlzeiten und greifen Sie in der Kantine oder im Supermarkt öfter zu vegetarischen oder veganen Gerichten. Ideal: Regelmäßig selbst kochen mit frischem Obst und Gemüse.
- Ersetzen Sie den Käse- und Wurstbelag fürs Brot durch leckere, vegane Pasten.
- Statt einem Bier oder einem Glas Wein zur Entspannung lieber einen Tee, der von innen wärmt.
- Tauschen Sie den Kaffee zum Aufwachen mit einem belebenden Kräutertee, z. B. aus Fenchel, Zitronengras und Anis.
- Bauen Sie Bewegung und Entspannung in den Alltag ein: Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit, gönnen Sie sich einen kurzen Waldspaziergang in der Mittagspause oder ein basisches Entspannungsbad am Abend.
- Unterstützen Sie Ihren Körper durch die Einnahme von Säurebindern und erleichtern Sie ihm die Ausleitung der Säuren.



## BASASAN® Vital Kapseln

zur Entsäuerung und Remineralisierung

Die in der Apotheke erhältlichen BASASAN® Vital Kapseln stellen die ideale basische Basistherapie dar. Der besondere Inhaltsstoff Calciumcitrat bindet die im Körper vorliegenden Säuren. L-Cystein beschleunigt ihre Ausscheidung. Gleichzeitig werden lebensnotwendige Mineralien wie Calcium, Magnesium oder Zink zugeführt. Abgerundet wird die Zusammensetzung durch Vitamine und andere Mikronährstoffe.

Nehmen Sie BASASAN® Vital Kapseln regelmäßig ein, um eine Remineralisierung und Entsäuerung des Organismus zu erreichen und Ihren Stoffwechsel in Balance zu halten.

**Anwendung:**  
2x täglich 2 Kapseln

Gut zu wissen:  
BASASAN® Produkte sind:



Inhaltsstoffe: Calciumcitrat, Magnesiumoxid, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Zinkbisglycinat, L-Cysteinhydrochlorid, Nicotinamid, D-alpha-Tocopherylacetat, Natriumselenit, Retinylacetat, Calcium-D-panthothenat, Cholecalciferol, Thiaminhydrochlorid, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin.



## BASASAN® Vital-Plus Kapseln

mit zusätzlichem antioxidativem Zellschutz

Eine effektive Säurebindung und Remineralisierung leisten auch die BASASAN® Vital-Plus Kapseln. Das Plus steht dabei für zusätzliche antioxidative Vitalstoffe zur Neutralisation freier Radikale. Die besonderen Pflanzenstoffe stammen aus Hirse, Birkenblättern, Bockshornklee und der Inka-Erdnuss. Die Inka-Erdnuss ist besonders reich an essentiellen Omega-Fettsäuren und Aminosäuren.

Nehmen Sie BASASAN® Vital-Plus Kapseln regelmäßig ein, um mit Hilfe der entsäuernden und remineralisierenden Inhaltsstoffe Ihre Säure-Basen-Balance ins Gleichgewicht zu bringen und Ihre Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

**Anwendung:**  
2x täglich 2 Kapseln



Vital-Plus:  
Zusätzlicher  
antioxidativer  
Schutz!

Inhaltsstoffe: Calciumcitrat, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Magnesiumoxid, Inka-Erdnussamenpulver (Plukenetia volubilis), L-Cystein-Hydrochlorid-Monohydrat, Zinkbisglycinat, Hirsen-Samenextrakt 10:1 (Panicum millicecum), Birken-Blattextrakt 4:1 (Betula), Bockshornkleesamen-Extrakt 10:1 (Trigonella foenum-graecum), Nicotinamid, D-alpha-Tocopherylacetat, Natriumselenit, Retinylacetat, Calcium-D-pantothenat-Tocopherylacetat, Natriumselenit, Retinylacetat, Calcium-D-pantothenat, Cholecalciferol, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Riboflavin, Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin.



## BASASAN® Basenbad zur Entsäuerung + Ausleitung über die Haut

Ein warmes Wannenbad hilft generell Stress abzubauen. Das BASASAN® Basenbad kann weit mehr: Es trägt aktiv zur Entsäuerung bei.

Die verschiedenen enthaltenen Salze und natürlichen Mineralien verändern den pH-Wert des Badewassers auf basische 9,5. Durch Osmose wird damit der natürliche Entsäuerungsprozess über die Haut angekurbelt. Das stärkt auch die Selbstheilungskräfte der Haut und macht sie weich und geschmeidig. Aquamarin, Rosenquarz und Bergkristall gehören zu den besonderen Inhaltsstoffen des Badezusatzes. Genießen Sie regelmäßig ein Basenbad, um Säuren auszuleiten und Ihren Stoffwechsel und den pH-Wert Ihrer Haut in Balance zu bringen.

### Anwendung:

3 EL auf ein Vollbad

1 EL auf ein Sitz-, Baby- oder Fußbad



Erhöht den  
pH-Wert des Bade-  
wassers auf 9,5



## BASASAN® Basen-Kräutertee zur inneren Entsäuerung und Ausleitung

Tee ist generell gesünder als die meisten anderen Genussmittel. Der basische BASASAN® Kräutertee enthält vor allem Fenchel, Zitronengras und Anis, die zusätzlich für eine natürliche und sanfte Entsäuerung sorgen.

Roibusch rundet den Geschmack ab und ist gleichzeitig reich an Mineralien und antioxidativen Flavonoiden. Gönnen Sie sich ruhig öfter eine kleine Auszeit mit einer Tasse BASASAN® Basen-Kräutertee, die zur inneren Entsäuerung und Ausleitung beiträgt.

### Anwendung:

1–2 x täglich eine große Tasse (200 ml)



Zusätzliche  
antioxidative  
Wirkung durch  
Roibusch!