

# Nachgefragt

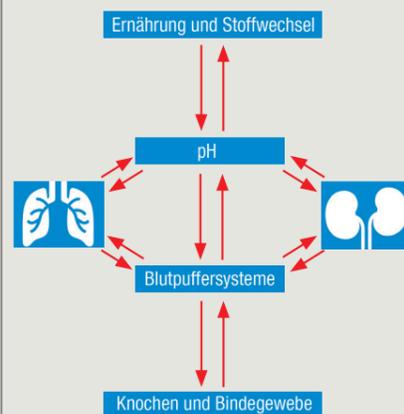


## BERATUNG BEI MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG

### H Hintergrund

Störungen des Allgemeinbefindens, wie Müdigkeit und Erschöpfung, können durch eine chronische Übersäuerung verursacht werden. Auch wenn der pH-Wert im Normbereich liegt, kann bereits eine geringfügige Absenkung des pH-Werts die Aktivität des Energiestoffwechsels beeinträchtigen. Denn die Enzyme, die für einen reibungslosen Energiestoffwechsel sorgen, sind von optimalen pH-Bedingungen abhängig. Eine Basensupplementierung sorgt für einen stabilen Säure-Basen-Haushalt und ist damit Voraussetzung für einen funktionierenden Energiestoffwechsel.

Müdigkeit und Erschöpfung werden häufig durch Stress, Hektik, seelische Belastungen oder Überforderung ausgelöst. Es wird jedoch selten eine Übersäuerung in Betracht gezogen. Deshalb ist in diesen Fällen die Supplementierung mit Basenpräparaten über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten eine sinnvolle Therapieoption. Diese Empfehlung stützen die Ergebnisse einer Studie, in der ein positiver Zusammenhang zwischen der ernährungsbedingten Säurelast und der Konzentration an potenziell bioaktiven Glucocorticoiden (Cortisol, Cortison), also Stresshormonen, festgestellt werden konnte.<sup>1</sup>



### B Basensupplementierung

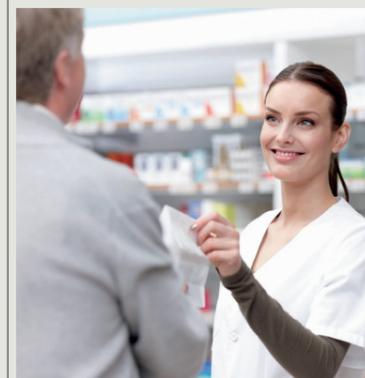


In einer randomisierten, Placebo-kontrollierten Studie konnte gezeigt werden, dass eine Basensupplementierung mit Basica Direkt® den oxidativen Kohlenhydratstoffwechsel im Muskel verbessert und somit einen positiven Einfluss auf den Energiestoffwechsel der Zelle hat. Die 40 gesunden, älteren Probanden erhielten eine Basensupplementierung oder ein Placebo für 4 Wochen. Die Einnahme des Basensupplements führte zu einer signifikanten Steigerung der Pyruvatkonzentration im Muskel. Pyruvat ist ein Abbauprodukt des oxidativen Glucose-Stoffwechsels und dient zur zellulären Energieproduktion. Zudem wurde die Bicarbonatkonzentration im Blut durch das Basensupplement signifikant erhöht. Je höher diese ist, desto besser ist die Pufferkapazität im Blut. Es kann mehr Säure neutralisiert werden.<sup>2</sup>

### F Funktionen

Basica Direkt® besteht aus einer Mischung basischer Mineralstoffverbindungen und wertvollen Spurenelementen. Einerseits werden hierdurch die synergistischen Effekte der organisch gebundenen Salze genutzt, andererseits wird die Überdosierung mit einem einzigen Mineralstoff ausgeschlossen. Citrate sind basische Salze der Zitronensäure und kommen natürlich in Obst und Gemüse vor. Im Stoffwechsel binden sie überschüssige Säure und unterstützen so die Entsäuerung des Körpers. Sie sind gut magenverträglich. Das ist wichtig, wenn die Einnahme über einen längeren Zeitraum erfolgt. Citrate beeinflussen den pH-Wert des Magens nicht und werden direkt im Dünndarm absorbiert. Sie sind naturgemäß magensaftresistent und sehr gut bioverfügbar.

### B Beratung



PTA sollten hellhörig werden, wenn Kunden über Müdigkeit und Erschöpfung, verringerte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, erhöhte Stressempfindlichkeit, Nervosität, verminderte Widerstandskraft, aber auch Muskel- und Gelenksbeschwerden oder Veränderungen der Haut, Haare und Nägel berichten. Dahinter kann sich eine bislang unentdeckte Übersäuerung verbergen. Durch gezielte Fragen nach der Ernährung können PTA ausloten, ob das der Grund für die Beschwerden sein kann. Verzehrt

#### Steckbrief Basica Direkt®

- ▲ Zur schnellen Einnahme ohne Wasser im praktischen Stick
- ▲ Im Mund schnell lösliche Mikroperlen
- ▲ Mit erfrischendem Zitronengeschmack
- ▲ Mit Süßungsmittel Sorbit (für Diabetiker geeignet)
- ▲ Ohne Zucker, Lactose, Gluten und Jod. Für Veganer

## 2x1



Basica Direkt® versorgt den Körper mit basischen Mineralstoffen und Spurenelementen. Die in Form eines Sticks angebotenen Mikroperlen werden jeweils morgens und abends ohne Wasser eingenommen. Sie lösen sich schnell im Mund. Bei Bedarf kann anschließend etwas getrunken werden.



<sup>1</sup>Remer T et al: Renal net acid excretion and plasma leptin are associated with potentially bioactive free glucocorticoids in healthy lean women. J Nutr 138;2: 426S-430S, <https://doi.org/10.1093/jn/138.2.426S>; <sup>2</sup>Boschmann M et al: Acid-base balance and local muscular metabolism of healthy elderly during protein-rich diet with or without alkaline supplements. ICIMH Conference 2016, Las Vegas

Basica Direkt® enthält Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zu normaler geistiger Leistungsfähigkeit beiträgt, sowie Calcium für einen vitalen Energiestoffwechsel und Magnesium zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung.