BASICA®.
SO KOMMT **MEINE INNERE KRAFT** IN
BALANCE

BASICA® ENERGIE

Für körpereigene Energie*
und geistige Leistungsfähigkeit**.

BASICA® STEHT FÜR BALANCE.

Seit nahezu einem Jahrhundert helfen wir Menschen dabei, in Balance zu leben. Aus Forschung und Erfahrung wissen wir, wie wichtig das Säure-Basen-Gleichgewicht für grundlegende Stoffwechselvorgänge und somit für ganzheitliches Wohlbefinden ist. Dieses kontinuierlich weiterentwickelte Wissen findet in allen unseren Produkten seine Anwendung.

Doch da jeder Mensch und jedes Leben unterschiedlich ist, bieten wir Ihnen mehr als nur ein Basica®: Dank unserer großen Produktfamilie finden Sie bei uns genau das Basica®, das zu Ihnen passt, und so bestimmt auch bald zu Ihrer ganz eigenen inneren Balance.

UNSER MODERNES LEBEN:
eine Herausforderung für Kopf und Körper.

Noch anspruchsvoller als unser Alltag ist oft nur unser Anspruch an uns selbst. Besonders in fordernden Phasen, in denen wir gleichzeitig viele berufliche und private Herausforderungen zu meistern versuchen, stoßen wir an unsere Grenzen – unser geistiger Fokus lässt nach und unsere Energiereserven schwinden. Was können wir tun, um durch unsere körpereigene Energie wieder innere Kraft zu schöpfen und einen klaren Kopf zu bekommen?

Das individuell passende Verhältnis von Bewegung und Ruhe sowie eine ausgewogene Ernährung sind die Basis für unsere Leistungsfähigkeit. Dabei kann Basica® Energie wertvolle Unterstützung leisten: Mit seiner besonderen Mischung aus Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gibt es uns genau das, was wir brauchen, um unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten.

ZURÜCK ZU KÖRPEREIGENER Energie und geistiger Leistungsfähigkeit.

Läuft unser Energiestoffwechsel „rund“, haben wir genug Energie, um unseren Alltag zu meistern. Doch gerade bei Stress und in geistigen und körperlichen Belastungsphasen geraten wir aus dem Gleichgewicht – jetzt braucht der Körper unsere Unterstützung.

Auf welche Signale sollten wir achten, wenn wir das Gefühl haben, dass der Körper an seine Grenzen stößt?

- Termindruck
- Zu wenig Schlaf
- Doppelbelastung durch Familie und Beruf
- Nachtarbeit und Überstunden
- Mangelnde Bewegung

AUSGEPOWERT ODER FIT?

Machen Sie den Test, und finden Sie heraus, ob Stress und Erschöpfung bereits Ihren Alltag beeinflussen.

	Ja	Nein
1. Fühlen Sie sich morgens erschöpft, abgeschlagen und nicht bereit für den Tag?	☐	☐
2. Schlafen Sie unruhig oder fehlt Ihnen genügend Schlaf?	☐	☐
3. Haben Sie öfter Konzentrationsschwierigkeiten?	☐	☐
4. Sind Sie selbst in Ruhephasen angespannt und nervös?	☐	☐
5. Kommt bei Ihnen eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung zu kurz?	☐	☐
6. Fühlen Sie sich durch den beruflichen Stress überfordert?	☐	☐
7. Befürchten Sie, Ihre Aufgaben auf Dauer nicht mehr bewältigen zu können?	☐	☐
8. Fehlt Ihnen zum Stressabbau der richtige Ausgleich (z. B. Sport)?	☐	☐

AUSWERTUNG:

Wenn Sie 3 oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, empfehlen wir Ihnen, sich die Informationen auf den folgenden Seiten durchzulesen.

DAS BASICA® DOPPEL-WIRK-PRINZIP.

Für Balance und Energie.

Ein gut funktionierendes Säure-Basen-Gleichgewicht ist die Basis für alle Stoffwechselprozesse in unserem Körper.

Denn die Umwandlung von Nahrung für den Aufbau neuer Körperzellen oder in Energie für Bewegung und geistige Arbeit beruht auf biochemischen Reaktionen bzw. enzymatischen Vorgängen, für die jeweils bestimmte pH-Bereiche eingehalten werden müssen. Diese pH-Bereiche im Körper werden durch Regulierung von Säuren und Basen im Gleichgewicht gehalten.

Diese „innere Balance“ bildet die Grundlage für eine optimale Aufnahme und die Umwandlung von Nährstoffen für den Energiestoffwechsel.

DOPPEL-WIRK-PRINZIP

Basica® Energie mit dem Doppel-Wirk-Prinzip für einen vitalen Energiestoffwechsel* und ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht mit Zink.

BASICA® ENERGIE*

Für die körpereigene Energie* und geistige Leistungsfähigkeit**

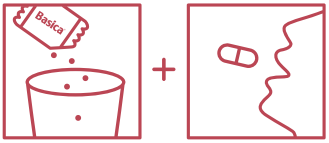
In stressigen Zeiten, aber auch vor großen körperlichen oder psychischen Herausforderungen, können wir unserem Körper und Geist dabei helfen, seine eigenen Kräfte zu nutzen.

SO FUNKTIONIERT DAS DOPPEL-WIRK-PRINZIP.

Sowohl die spezielle Formulierung von Basica® Energie als auch seine besondere Darreichungsform basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen.

DOPPEL-WIRK-PRINZIP

- Das basische Trinkgranulat unterstützt mit Zink den normalen Säure-Basen-Haushalt.
- Die Kapseln leisten mit *Vitamin B_{12}, B_6, B_1, B_2, Biotin und Kupfer einen Beitrag zu einem gesunden Energiestoffwechsel.



Zusätzlich unterstützen die weiteren Nährstoffe in Basica® Energie Körper und Geist dabei, leistungsfähig zu bleiben:

- **Pantothensäure trägt zum Erhalt der normalen geistigen Leistungsfähigkeit bei.
- Magnesium, Folsäure und Niacin helfen mit, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern.
- Selen, Mangan, Vitamin C und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
- Calcium und Kalium unterstützen die normale Funktion des Nervensystems.

So helfen die Vitalstoffe in Basica® Energie dabei, Stress und Herausforderungen mit voller Leistungskraft zu meistern und in Balance zu bleiben.

ENERGIE BEGINNT MIT ERNÄHRUNG.

Eine gesunde und vielseitige Ernährung ist durch nichts zu ersetzen, kann aber im täglichen Leben eine echte Herausforderung darstellen. So sorgen beispielsweise zu viel eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch, Käse, Eier sowie Milch- und Getreideprodukte auf dem Speiseplan für ein Säure-Basen-Ungleichgewicht im Körper und sollten durch basische Lebensmittel, wie Obst, Salat und Gemüse, ausgeglichen werden.

Die folgenden Seiten bieten einen ersten Überblick über säurebildende und basische Lebensmittel.

TIPP

Eine ausführliche, interaktive Nahrungsmittel-Tabelle, den Säure-Basen-Rechner, basische Rezepte und viele gute Tipps rund um das Thema Ernährung finden Sie auf **www.basica.com.**

BASISCHE ERNÄHRUNG.

Unterstützt Ihre körpereigene Energie.

BASISCH

	SCHWACH	MITTEL	STARK
Gemüse und Salat	Kopf-/Eisbergsalat, Gurken, Auberginen, Zucchini, Brokkoli, Rosenkohl, Pilze, Blumenkohl, Paprika, Tomaten, Spargel, Kartoffeln, Lauch, Sauerkraut, Radieschen	Feldsalat, Rucola, Fenchel, Grünkohl, Karotten, Kohlrabi, Sellerie	Spinat
Früchte	Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Kirschen, Erdbeeren, Mangos, Weintrauben, Kiwis, Orangen, Zitronen, Grapefruits, Ananas, Wassermelonen	Bananen, Aprikosen, Schwarze Johannisbeeren	getrocknete Feigen, Rosinen

SÄUREBILDEND

	SCHWACH	MITTEL	STARK
Brot und Getreideprodukte	Roggenbrot, Knäckebrot, Mais	Vollkornbrot, Dinkel, Cornflakes, Zwieback, Spätzle, Eiernudeln	Haferflocken, Reis
Milchprodukte und Eier	Buttermilch, Frischkäse, Joghurt, Milch, Sahne	Hühnerei	Quark, Hartkäse, Parmesan, Camembert, Schmelzkäse
Fleisch und Wurstwaren		Fleischwurst, Wiener Würstchen, Bierschinken, Rind, Schwein, Geflügel, Kalb, Lamm	Gans, Kaninchen, Corned Beef, Leber(wurst), Salami
Fisch und Meeresfrüchte		Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Rotbarsch, Seezunge, Zander	Sardinen, Forelle, geräucherter Aal, Krabben, Miesmuscheln

Die Einteilung der Lebensmittel gilt für jeweils 100 g.
Nach aktuellem Stand der Ernährungswissenschaft sind Zucker, Fette und Öle neutrale Lebensmittel.

UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN TÄGLICHEN SÄURE-BASEN-AUSGLEICH.

Eine stets ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst wäre der Königsweg. Diesen Anspruch jederzeit und dauerhaft zu erfüllen ist im modernen Lebensalltag eine Herausforderung – sei es durch einen Mangel an Zeit für eine sorgfältige Auswahl beim Einkauf und bei der Zubereitung von Speisen, durch Unverträglichkeiten oder schlicht die vielen Verlockungen durch „ungesunde“ Lebensmittel. Hier kann eine Ergänzung mit Basica® dabei helfen, Nährstofflücken auszugleichen.

Jeder Mensch und jedes Leben ist unterschiedlich. Daher haben wir für Sie mehr als nur ein Basica® entwickelt: Dank unserer großen Produktfamilie finden Sie bei uns genau das Basica®, das zu Ihnen passt – und so bestimmt auch bald zu Ihrer ganz eigenen inneren Balance.

Entdecken Sie Ihr Basica® unter **www.basica.com** oder in Ihrer Apotheke.

BASICA VITAL®

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

BASICA INSTANT®

Basisches Trinkpulver
Schnell löslich mit fruchtigem Orangengeschmack.

BASICA® PUR

Reines Basenpulver
Zum Auflösen in Wasser oder Saft.

BASICA DIREKT®

Basische Mikroperlen
Zur schnellen Einnahme ohne Wasser im Büro oder auf Reisen.

BASICA COMPACT®

Basische Tabletten
Praktisch für die tägliche Einnahme zu Hause und unterwegs.

HÄUFIGE FRAGEN.

Warum gibt es zwei verschiedene Darreichungsformen?

Basica® Energie beruht auf dem Doppel-Wirk-Prinzip.

Das basische Trinkgranulat im ersten Sachet unterstützt mit Zink einen normalen Säure-Basen-Haushalt. Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist die Grundlage für einen funktionierenden Stoffwechsel.

Die beiden Kapseln im zweiten Sachet enthalten hochdosiertes Vitamin B_{12} und B_6, B_1, B_2, Biotin und Kupfer für den Energiestoffwechsel und Pantothensäure für die geistige Leistungsfähigkeit. So können die energierelevanten Nährstoffe aus den Kapseln optimal verarbeitet werden.

Wie und wann sollen die einzelnen Portionen eingenommen werden?

Das Trinkgranulat auflösen und die fertige Trinklösung zusammen mit den Kapseln einnehmen. Empfohlen wird die Einnahme nach einer Mahlzeit am Vormittag.

Kann Basica® Energie regelmäßig eingenommen werden?

Die Einnahme empfiehlt sich vor allem in stressigen Zeiten, aber auch vor großen körperlichen oder psychischen Herausforderungen. Die Formulierung ist so konzipiert, dass Basica® Energie auch regelmäßig eingenommen werden kann.

Was ist zu tun, wenn eine Portion vergessen wird?

Haben Sie aus Versehen eine Tagesportion vergessen, setzen Sie die Einnahme einfach fort. Mehr als ein Doppel-Sachet pro Tag soll nicht eingenommen werden.

BASICA® ENERGIE

Nahrungsergänzungsmittel mit basischen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen.
Mit Süßungsmittel.
Mit natürlichem Zitronen-Aroma.

- Vegan
- Lactosefrei
- Glutenfrei
- Ohne Zucker
- Ohne Farbstoffe

NÄHRSTOFFINFORMATION

ZUFUHR PRO TAGESPORTION:
1 DOPPEL-SACHET MIT TRINKGRANULAT + 2 KAPSELN

NÄHRSTOFF		% NRV
Vitamin C	240 mg	300 %
Niacin	16 mg	100 %
Pantothensäure	18 mg	300 %
Biotin	150 µg	300 %
Folsäure	200 µg	100 %
Vitamin B_1	3,3 mg	300 %
Vitamin B_2	4,2 mg	300 %
Vitamin B_6	3,5 mg	250 %
Vitamin B_{12}	25 µg	1000 %
Mangan	0,5 mg	25 %
Kupfer	1 mg	100 %
Zink	5 mg	50 %
Chrom	40 µg	100 %
Molybdän	50 µg	100 %
Selen	30 µg	55 %
Calcium	150 mg	19 %
Magnesium	300 mg	80 %
Kalium	350 mg	18 %
Natrium	375 mg	–

% NRV = % des Referenzwertes für die tägliche Nährstoffzufuhr gem. EU-Verordnung.

ZUTATEN

Basisches Trinkgranulat:
Natriumcitrat, Calciumlactat, Säuerungsmittel Zitronensäure, Magnesiumcitrat, Kaliumcitrat, Kaliumhydrogencarbonat, Maltodextrin, natürliches Zitronenaroma, Zinkcitrat, Süßungsmittel Sucralose, Chromchlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat.

Kapseln:
Calciumascorbat, Magnesiumoxid, Hydroxypropylmethylcellulose, Maisstärke, Trennmittel Talkum, Palmfett (ganz gehärtet), Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Maltodextrin, Calciumpantothenat, Nicotinamid, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Mangangluconat, Kupfercitrat, Folsäure, Biotin, Cyanocobalamin.

Basica®. Das Original – überzeugt seit Generationen.

FRAGEN ODER ANREGUNGEN?

Unter **www.basica.com** finden Sie:

- Wissenswertes zum Thema Säure-Basen-Gleichgewicht
- Produktinformationen zum Basica® Sortiment
- Unseren interaktiven Säure-Basen-Test

Unser Beratungsdienst hilft Ihnen gerne persönlich weiter.

PROTINA

Protina Pharm. GmbH
D-85737 Ismaning

Info-Service

+49 89 996553-0

+49 89 963446

basica.com
info@basica.de

@BasicaDACH

@basica_official

basica

Basica

1532509 – 04/22
© 2022 Protina Pharm. GmbH

Papier besteht aus 100 % recycelten Altfasern.