

# Basica®

## Energie<sup>2</sup>



### **BASICA-PLUS-SYSTEM**

Trinkgranulat mit Zink für den Säure-Basen-Haushalt<sup>1</sup>  
plus Kapseln mit hochdosierten Mikronährstoffen für die  
körpereigene Energie<sup>2</sup> und die geistige Leistungsfähigkeit<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Zink unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.

<sup>2</sup> Vitamin B12, B6, B1, B2 unterstützen den normalen Energiestoffwechsel.

<sup>3</sup> Pantothensäure trägt zur normalen geistigen Leistung bei.



# Basica® – Ihr Säure-Basen-Experte

---

Es freut uns sehr, dass Sie sich für Basica® interessieren. Seit fast 100 Jahren unterstützen wir Menschen bei einem gesunden Säure-Basen-Gleichgewicht. Seitdem wurde das Grundprinzip von Basica® nicht verändert, aber unsere Produkte trotzdem ständig weiter verbessert. Denn unser Erfolgsrezept besteht nicht nur aus jahrzehntelanger Erfahrung, sondern auch aus kontinuierlicher ernährungswissenschaftlicher Forschung.



# Das Säure-Basen-Gleichgewicht

---

Äußere Einflüsse, die einseitig wirken, kann der Körper wieder ins Gleichgewicht bringen. So selbstverständlich wie wir beispielsweise beim Gehen den Einfluss der Schwerkraft ausgleichen, ist es für den Körper den Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten.

Ein wesentlicher Faktor ist dabei der Säure-Basen-Haushalt. Durch das ausgeglichene Zusammenspiel von Säuren und Basen werden optimale pH-Bedingungen für die Vorgänge im Stoffwechsel geschaffen. Eine Voraussetzung ist, dass der Körper mit der Nahrung die Nährstoffe erhält, die er benötigt, um den Stoffwechsel in einem gesunden Gleichgewicht zu halten.

Weitere Informationen zum Säure-Basen-Gleichgewicht finden Sie auf unserer Website unter [www.basica.com](http://www.basica.com).



## Eine Herausforderung für Kopf und Körper

---

Besonders in Phasen, in denen wir sowohl im Beruf als auch privat stark gefordert sind, stoßen wir an unsere Grenzen – unser geistiger Fokus lässt nach und unsere Energiereserven schwinden.

Jetzt neue Kraft schöpfen und einen klaren Kopf behalten mithilfe Ihrer körpereigenen Energie.

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
- Nacharbeit und Überstunden
- Mangelnde Bewegung

## 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 sollte besonders auf eine angemessene Nährstoffzufuhr geachtet werden.

Basica® Energie liefert basische Mineralstoffe und hochdosierte Mikronährstoffe für Körper und Geist, um unsere körpereigene Energie und Leistungsfähigkeit zu erhalten.



# So funktioniert das

## BASICA-PLUS-SYSTEM

Basica® Energie bietet eine spezielle Formulierung und besondere Darreichungsform:



### ① Basis-Komponente

Das basische Trinkgranulat unterstützt mit Zink den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.

+



### ② Funktional-Komponente

Die Kapseln leisten mit Vitamin B12, B6, B1, B2, Biotin und Kupfer einen Beitrag zu einem normalen Energiestoffwechsel.

## Basica® Energie<sup>2</sup>

### Für die körpereigene Energie<sup>2</sup> und geistige Leistungsfähigkeit<sup>3</sup>

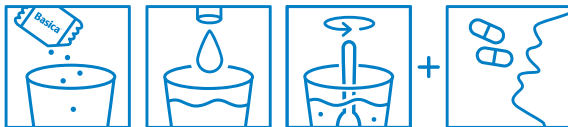
---

Trinkgranulat und Kapseln liefern hochdosierte Mikronährstoffe für die körpereigene Energie<sup>2</sup> und die geistige Leistungsfähigkeit<sup>3</sup>. Das basische Trinkgranulat unterstützt mit Zink den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.

- ✓ <sup>2</sup>Vitamin B12, B6, B1, B2, Biotin und Kupfer unterstützen den normalen Energiestoffwechsel.
- ✓ <sup>2</sup>Magnesium, Folsäure und Niacin tragen dazu bei, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern.
- ✓ <sup>3</sup>Pantothensäure trägt zur normalen geistigen Leistung bei.
- ✓ Kalium unterstützt die normale Funktion des Nervensystems und Calcium trägt zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen bei.

# Gebrauchsanweisung

Die beiden Sachets mittig trennen.



Trinkgranulat  
in ein  
trockenes  
Glas geben.

Mit stillem  
Wasser  
(ca. 150 ml)  
aufgießen.

Bei Bedarf  
umrühren.

Dazu  
2 Kapseln  
einnehmen.

## TIPP

Schmeckt erfrischend nach Zitrone. Variieren sie die Wassermenge, um einen stärkeren oder milderen Geschmack zu erreichen.

Sachet mit  
**Trinkgranulat**



Sachet mit  
**2 Kapseln**



# Basische Ernährung

---

Eine gesunde und vielseitige Ernährung ist durch nichts zu ersetzen. Im modernen Alltag stellt uns das manchmal vor besondere Herausforderungen.

Gerade wenn es an Zeit, Ideen oder Auswahl mangelt, stellen tierische Lebensmittel mit hohem Eiweißanteil (wie Fleisch, Wurst, Fisch, Käse, Eier, Milch) oder phosphatreiche Erfrischungsgetränke eine beliebte Wahl dar. Diese werden im Körper sauer verstoffwechselt.

Idealerweise wird ein Säureüberschuss ausgeschieden oder durch eine ausreichend hohe Zufuhr an Lebensmitteln wie Gemüse, Salat und Obst, die reich an basischen Mineralstoffen sind, ausgeglichen. Als Richtlinie gilt: Die Hälfte der Lebensmittel auf dem Teller sollte Salat, Gemüse und Obst sein.

# Nahrungsmitteltabelle

## basisch

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

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

## TIPP

Unter [www.basica.com](http://www.basica.com) finden Sie einen interaktiven Säure-Basen-Test.  
Die große Nahrungsmitteltabelle können Sie bei uns kostenlos anfordern.

## säurebildend

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



# Häufige Fragen

---

## Warum gibt es zwei verschiedene Darreichungsformen?

Basica® Energie beruht auf dem Basica-Plus-System. Im ersten Sachet befindet sich das basische Trinkgranulat, das mit Zink den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel unterstützt.

Das zweite Sachet enthält Kapseln mit den hochdosierten Mikronährstoffen Vitamin B12, B6, B1, B2, Biotin und Kupfer für die Unterstützung des normalen Energiestoffwechsels, sowie Pantothen-säure als Beitrag zur normalen geistigen Leistung.

## 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 Doppelsachet pro Tag soll nicht eingenommen werden.

# Basica® Energie<sup>2</sup>

Nahrungsergänzungsmittel  
mit basischen Mineralstoffen,  
Spurenelementen und  
Vitaminen. Mit Süßungsmittel.  
Mit natürlichem Zitronenaroma.

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

## Zutaten

### Basisches Trinkgranulat:

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

### Kapseln:

Vitamin C, Magnesiumoxid, Hydroxypropylmethylcellulose, Maisstärke, Trennmittel Talkum, Rapsfett (ganz gehärtet), Emulgator Monound Diglyceride von Speisefettsäuren, Maltodextrin, Pantothensäure, Niacin, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Mangan gluconat, Kupfercitrat, Folsäure, Biotin, Vitamin B12.

## Nährstoffinformation

Zufuhr pro Tagesportion:

1 Doppelsachet mit Trinkgranulat + 2 Kapseln

Nährstoff		% NRV
<b>Basisches Trinkgranulat:</b>		
Zink	5 mg	50 %
Chrom	40 µg	100 %
Molybdän	50 µg	100 %
Selen	30 µg	55 %
Calcium	150 mg	19 %
Magnesium	150 mg	40 %
Kalium	350 mg	18 %
Natrium	375 mg	–
<b>Kapseln:</b>		
Vitamin C	240 mg	300 %
Niacin	16 mg	100 %
Pantothensäure	18 mg	300 %
Biotin	150 µg	300 %
Folsäure	200 µg	100 %
Vitamin B1	3,3 mg	300 %
Vitamin B2	4,2 mg	300 %
Vitamin B6	3,5 mg	250 %
Vitamin B12	25 µg	1000 %
Mangan	0,5 mg	25 %
Kupfer	1 mg	100 %
Magnesium	150 mg	40 %

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

# Fragen oder Anregungen?

---

Unter [www.basica.com](http://www.basica.com) finden Sie:

- Wissenswertes zum Thema Säure-Basen-Gleichgewicht
- Produktinformationen zum Basica®-Sortiment

Unser Beratungsdienst hilft Ihnen gerne persönlich weiter.

## Info-Service

Tel.: +49 89 99 65 53-0

Fax: +49 89 96 34 46

[www.basica.com](http://www.basica.com)

[info@basica.de](mailto:info@basica.de)

 @basica\_official

 @BasicaDACH

 basica

 Basica

HIER ZIEHEN



Protina Pharm. GmbH  
Adalperostraße 37  
D-85737 Ismaning

