

## Verbraucherinformation zu

# ALKALA® "N"

### WARUM IST EIN AUSGEGLICHENER SÄURE-BASEN-HAUSHALT FÜR DIE GESUNDHEIT WICHTIG?

Das allgemeine Wohlbefinden und unsere Gesundheit werden von verschiedenen Faktoren beeinflusst, so auch von dem Säure-Basen-Haushalt. Eine Verschiebung der Säure-Basen-Balance hin zu einer Übersäuerung kann sich durch ein breites Spektrum von Symptomen bemerkbar machen.

Die Ursachen einer Übersäuerung liegen häufig in Lebensstil und heutigen Essgewohnheiten. Besonders ein überhöhter Konsum von Säurebildnern, wie Fleisch, Wurstwaren, Käse, zuckerhaltigen Lebensmitteln und Alkohol, bei zu geringem Verzehr von basisch wirkenden Nahrungsmitteln, wie Obst und Gemüse, können im Körper zu einer erhöhten Säurebelastung führen, ebenso Stress, Bewegungsmangel und Rauchen.

### NATÜRLICHE REGULATION DER SÄURE-BASEN-BALANCE

An der Regulation der Säure-Basen-Balance sind im Organismus die Nieren, Lunge und Leber beteiligt. Zur Neutralisation von Säuren verwendet der Körper verschiedene Mineralstoffe sowie basische Substanzen wie Hydrogencarbonate (Bicarbonat). Für diesen Prozess benötigt der Organismus zudem das wichtige Spurenelement Zink. Deswegen trägt Zink zur Regulierung der Säure-Basen-Balance bei.

### ALKALA® "N" – UNTERSTÜTZUNG DER SÄURE-BASEN-BALANCE

#### Nahrungsergänzungsmittel mit basischen Mineralstoffen und Zink für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

Das Basen-Präparat ALKALA® "N" Pulver trägt zur Unterstützung der Regulation des Säure-Basen-Haushalts durch eine spezifische Kombination von hochwertigen Zutaten bei. Hierzu gehören die Säureregulatoren Natriumhydrogencarbonat, Kaliumhydrogencarbonat und Trinatriumcitrat sowie als weitere Zutat Zinkgluconat. Zink unterstützt den Körper zusätzlich bei der Erhaltung normaler Haare, Nägel, Haut und der Sehkraft. Es trägt ebenfalls zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und hat die Funktion, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

ALKALA® "N" Pulver

- ist zucker-, lactose- und glutenfrei
- enthält keine Aromen und Farbstoffe
- ist für eine vegane Ernährung geeignet

#### Zutaten:

Säureregulatoren Natriumhydrogencarbonat, Kaliumhydrogencarbonat; Zinkgluconat, Säureregulator Trinatriumcitrat

#### Verzehrempfehlung für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren:

1 mal täglich 3 Gramm (ein gestrichener Messlöffel, der beiliegend ist) ALKALA® "N" Pulver in ½ Glas warmen Wasser auflösen und schluckweise, ggf. über den Tag verteilt trinken.

Grundsätzlich sollte ein Abstand von ein bis zwei Stunden zwischen der Einnahme von ALKALA® "N" und der von Medikamenten eingehalten werden.

	pro 100 g	pro Portion 3 g (1 Messl.)
Zink	333,3 mg <sup>(1)</sup>	10 mg <sup>(2)</sup>
Energie	40,9 kJ / 9,4 kcal	1,2 kJ / 0,3 kcal
Fett	0 g	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g	0 g
Kohlenhydrate	0 g	0 g
davon Zucker	0 g	0 g
Eiweiß	0 g	0 g
Salz	59,9 g	1,8 g

\* Referenzmenge gemäß LMIV: <sup>(1)</sup> 3.333% NRV, <sup>(2)</sup> 100% NRV

Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Das Präparat sollte nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Bitte trocken und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

**Packungsgrößen:**

ALKALA® "N":

Dose mit 150 g Pulver (50 Portionen zu je 3 g), inkl. 25 x 2 pH-Teststreifen

ALKALA® "N":

Bündelpackung mit 10 x 150 g Pulver (50 Portionen zu je 3 g),  
inkl. 10 x 25 x 2 pH-Teststreifen

**SÄURE-BASEN-CHECK FÜR DIE INDIVIDUELLE EINSCHÄTZUNG DER SÄURE-BASEN-BALANCE**

Der ALKALA® "N" Verpackung ist Indikatorpapier in Form von Teststreifen zur Kontrolle des Urin-pH-Wertes beigefügt, mit denen getestet werden kann, wie sauer oder basisch der Urin ist.

**Zur Anwendung des Indikatorpapiers bitte beiliegende Gebrauchsanweisung beachten:**

- Der pH-Wert des Urins sollte 2x täglich, am besten morgens und abends bestimmt werden.
- Die Farbe des Indikatorpapiers sollte unmittelbar nach der Messung mit der beigefügten Farbskala verglichen werden, um dann den pH-Wert an der Farbskala abzulesen.
- Liegt der gemessene Wert zwischen 5,2 und 6,0 oder bei mehreren aufeinanderfolgenden Messungen am Tag unter 7,0 so ist der Urin sauer.
- Zur Langzeitkontrolle können die ermittelten Werte unten in die Tabelle eintragen werden.

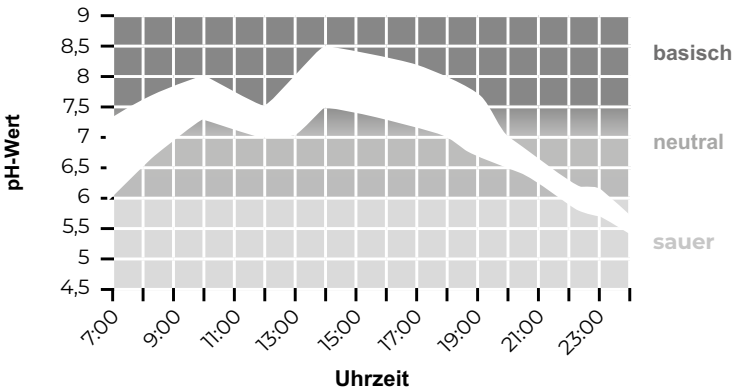
Idealerweise liegt der pH-Wert innerhalb der weißen Kurve. Messzeiten zu früh oder zu spät am Abend sollten vermieden werden. Messen sie idealerweise zwischen 8.00 und 18.00 Uhr, unabhängig von Ihren Mahlzeiten.

Messung	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
	morgens	abends	morgens	abends	morgens	abends	morgens	abends	morgens	abends
Uhrzeit										
pH-Wert										

Messung	Tag 6		Tag 7		Tag 8		Tag 9		Tag 10	
	morgens	abends	morgens	abends	morgens	abends	morgens	abends	morgens	abends
Uhrzeit										
pH-Wert										

Messung	Tag 11		Tag 12		Tag 13		Tag 14		Tag 15	
	morgens	abends	morgens	abends	morgens	abends	morgens	abends	morgens	abends
Uhrzeit										
pH-Wert										

**Urin-pH-Werte bei ausgeglichenem Säure-Basen-Haushalt:**



**Stand der Verbraucherinformation: März 2021**



**Hersteller:**

**SANUM-Kehlbeck**  
GmbH & Co. KG

Hasseler Steinweg 9 · 27318 Hoya  
Tel.: ++ 49 (0)42 51 - 9352-0  
Fax: ++ 49 (0)42 51 - 93 52 -291  
E-Mail: info@sanum.com  
Web: http://www.sanum.com

Zur ALKALA® Produktgruppe gehören weiterhin ALKALA® "S" (basisches Mineralstoff-Pulver) und ALKALA® "T" (Tabletten).

Ergänzend hierzu empfehlen wir die SANUM-Basenkur. Besuchen Sie hierfür unsere Internetseite [www.sanum.com](http://www.sanum.com).