

Kontrollkalender

	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH
morgens														
mittags														
abends														

ML = Messlöffel pH = Säurewert

	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH
morgens														
mittags														
abends														

ML = Messlöffel pH = Säurewert

	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH
morgens														
mittags														
abends														

ML = Messlöffel pH = Säurewert

	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH
morgens														
mittags														
abends														

ML = Messlöffel pH = Säurewert

	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH	ML	pH
morgens														
mittags														
abends														

ML = Messlöffel pH = Säurewert

Information zu

Dr. Welte Pharma GmbH
73312 Geislingen

Rebasit mineral

Rebasit mineral - Nahrungsergänzungsmittel - Basische Mineralstoff-Kombination zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushaltes und zur Nahrungsergänzung mit Calcium.

Säuren und Basen, basenbildende Nahrungsmittel und pH-Wert - was ist das?

Säuren sind chemische Verbindungen, die Wasserstoff enthalten. Sie schmecken sauer - daher auch ihr Name. Eine der bekanntesten Säuren ist die Salzsäure. Sie kommt auch in unserem Magen vor. Bei Sodbrennen kann man sie unangenehm verspüren.

Basen sind die Gegenspieler der Säuren. Wenn sie in Wasser gelöst werden, nennt man sie auch Laugen. Nur sie können die Säuren neutralisieren. Eine der bekanntesten Laugen ist die Natronlauge (auch Brezellaug genannt).

Basenbildende Nahrungsmittel enthalten viel Natrium, Kalium und Calcium und bilden Mineralsalze, welche Säuren neutralisieren. Diese Mineralsalze sind in Rebasit mineral enthalten.

Der pH-Wert ist die Gradzahl der sauren bzw. basischen Reaktion eines Stoffes. Die pH-Skala reicht von 0 - 14, wobei 0 den höchsten Säuregrad und 14 den höchsten Basengrad bezeichnet. Bei pH 7 liegt der Neutralpunkt, den reines Wasser aufweist.

Eine **pH-Skala** sieht demnach so aus:

sauer	neutral						basisch							
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Die **Säuregrade** im menschlichen Körper variieren je nach Körperbereich zwischen pH 8 im Verdauungstrakt (Mund, Darm) und bis zu pH 1,2 im Magen. Die pH-Werte des Harns können je nach Ernährung zwischen deutlich sauer (pH 4,8) und basisch (pH 8) schwanken. Das Zusammenspiel all dieser Säure- und Basen-Reaktionen und die Steuerung der unterschiedlichen pH-Werte in unseren Körperregionen machen unseren Säure-Basen-Haushalt aus. Eine ungestörte Funktion dieses Zusammenspiels ist für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit entscheidend.

Informationen zur Verwendung

Seit langem ist bekannt, dass unsere Ernährung säurelastig ist: dazu tragen Wohlstand, Unwissenheit und Unbekümmertheit das ihre bei. Im Prinzip sollten Gesunde die vierfache Menge an basenbildenden - im Gegensatz zu säurebildenden Nahrungsmitteln zu sich nehmen. Diese Idealforderung erfüllen wir in unserem täglichen Leben mit unseren Eßgewohnheiten jedoch nur in den seltensten Fällen. Hier bietet die Harn-pH-Wert-Messung ein einfache Möglichkeit zur Selbstkontrolle.

Einseitige und falsche Ernährungsgewohnheiten können zu einer Übersäuerung des Organismus führen. In der Natur sind die Folgeschäden der Übersäuerung vielerorts unübersehbar. Der menschliche Organismus reagiert darauf genauso empfindlich - nur erkennen wir die Ursachen oft zu spät, weil sie uns nicht bewußt sind.

In unserer täglichen Nahrung überwiegen hauptsächlich säurebildende Nahrungsmittel, wie z. B. Fleisch, Fisch Eier, Käse, tierische Fette, Teigwaren, Zucker, kohlenstoffhaltige Limonaden-Getränke, Kaffee und Alkohol. Aber auch ständiger Ärger und fortwährende seelische und körperliche Überbeanspruchung tragen zur Übersäuerung bei.

Das komplizierte Puffersystem unseres Körpers dämpft über lange Zeit Ernährungssünden wirksam ab. Wenn aber dieses System überlastet wird, entsteht allmählich eine Störung im menschlichen Säure-Basen-Haushalt, in der Regel eine Übersäuerung. Vielfach sind sich die Menschen dieser Ursache nicht bewusst. Auf längere Sicht aber wirkt sich diese Übersäuerung sehr negativ auf unser gesundheitliches Wohlbefinden aus, weil sie die Basis für vielfältige gesundheitliche Störungen und Krankheiten bilden kann.

Es ist bekannt, dass sich viele Stoffwechselprodukte unseres Körpers in einer sauren Umgebung wesentlich schlechter lösen, als in einem eher neutralen Umfeld. Viele Beispiele zeigen, dass eine Übersäuerung des Organismus, welche meistens durch falsche und einseitige Ernährung bedingt ist, das gesunde Gleichgewicht in unserem Körper stören kann. Mit einer Umstellung unserer Ernährungsgewohnheiten auf vermehrt basenbildende Nahrungsmittel, wie z. B. Gemüse, Salate usw. und mit der Unterstützung von REBASIT mineral als Mineralstoff-Kombination kann einer Übersäuerung und deren Folgen wirksam vorgebeugt werden.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Mit den beiliegenden Teststreifen können Sie sich auf einfache Art ein Bild über den derzeitigen Zustand des Säure - Basen Gleichgewichts in Ihrem Körper machen. Harn-Messwerte zwischen pH 6,2 und pH 7,4 sind normal. Messwerte unter pH 6,2 weisen auf eine Übersäuerung hin. Messen Sie dazu mehrmals an einem Tag, um ein Tagesprofil Ihrer Harn-pH-Werte zu erhalten. In einem gesunden Organismus sollten zumindest einmal am Tag bei den Harn-Messungen auch pH-Werte zwischen 6,8 und 7,4 erzielt werden.

Das in REBASIT mineral enthaltene Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt, trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung.

In REBASIT mineral sind über 99 % dieser säureregulierenden Mineralstoffverbindungen enthalten. Wichtig für Allergiker: Rebasit mineral ist lactosefrei und glutenfrei!

Zutaten: Trinatriumcitrat (68,5 %), Trikaliumcitrat (16,3 %), Tricalciumcitrat (14,5 %), Aroma; **Trennmittel:** Siliciumdioxid

Nährstoff	Pro Verzehrempfehlung (drei Messlöffel (ML) pro Tag)	% der empfohlenen Tagesdosis
Natrium	1200 mg	kein Wert vorhanden
Kalium	440 mg	22 %
Calcium	230 mg	29 %

Die tägliche Verzehrmenge (3 ML) enthält 7,5 g säureregulierende Mineralstoffverbindungen und 230 mg Calcium (29 % der empfohlenen Calcium-Tagesdosis).

Verzehrempfehlung

Nehmen Sie als Tagesdosis drei gestrichene Messlöffel (ML) voll REBASIT mineral und lösen Sie das Pulver in mindestens ca. 250 ml Wasser, stillem Mineralwasser oder Tee auf. Je mehr Flüssigkeit Sie nehmen, umso angenehmer wird der Geschmack. Rühren Sie dabei mehrmals um, bis sich die Bestandteile annähernd gelöst haben.

Trinken Sie die Lösung einschließlich der Schwebstoffe in zwei bis drei Portionen jeweils vor den Mahlzeiten.

Die als Tagesdosis empfohlene Verzehrmenge soll nicht überschritten werden.

Hinweis zum Gebrauch der Teststreifen

Mit den beiliegenden Teststreifen können Sie selbst Ihren Säurewert (pH-Wert) im Harn messen. Reißen Sie dazu mit trockenen Fingern einen Teststreifen aus dem Heftchen. Zur Messung halten Sie entweder den Teststreifen 1 Sek. direkt in den Harnstrahl - oder Sie sammeln frischen Harn in einem Becher, tauchen den Teststreifen 1 Sek. in das Gefäß und lassen den überschüssigen Harn abtropfen.

Je nach pH-Wert verändert der Streifen nun an der benetzten Stelle seine Farbe. Vergleichen Sie die entstandene Färbung innerhalb von 2 Minuten mit der Farbskala und halten Sie den Wert fest, welcher der Verfärbung des Teststreifens am nächsten kommt. So ist es Ihnen möglich, sich selbst ein Bild von den ernährungsbedingten Schwankungen des Säure-Basen-Gehaltes in Ihrem Körper zu machen.

Die Harn-pH-Werte sind nie gleichbleibend konstant. Die Schwankungen ergeben sich zwangsläufig aus der zugeführten Ernährung und aus unserem Biorhythmus. Durch die nächtliche Säure-Ausscheidungs-Phase zeigt die erste Morgenmessung meistens einen niedrigeren pH-Wert an.

Kontrollkalender

Auf dem umseitigen Kontrollkalender können Sie Ihren Verzehr und Ihre pH-Meßergebnisse eintragen. Damit erhalten Sie eine übersichtliche Darstellung Ihrer Säure-Basen-Situation.

Lagerungshinweis

REBASIT mineral muß gut verschlossen und trocken sowie außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern gelagert werden.

Packungsgrößen

REBASIT mineral gibt es in Größen zu 200 g (PZN 1032858) und 400 g (PZN 1032924). Rebasit Indikatorpapier (PZN 3434331) gibt es zusätzlich auch in Heftchen zu 52 Teststreifen.

Stand 2013

Dr. Welte Pharma GmbH · Tälesbahnstraße 2 · 73312 Geislingen

Tel: 0 73 31 - 6 45 79 · Fax: 0 73 31 - 6 93 51 · e-mail: welte.pharma@t-online.de