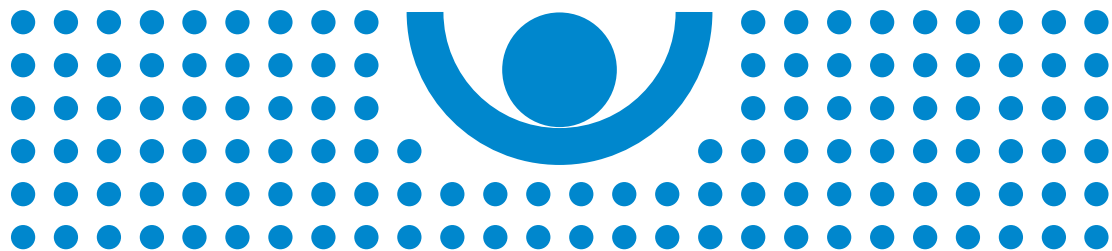


Burgerstein

Probase, Probase Tabletten,  
Basenmischung



Kein Grund mehr  
sauer zu sein.

*Basische Mineralstoffe und Spurenelemente zur Harmonisierung  
des Säure-Basen-Haushaltes.*



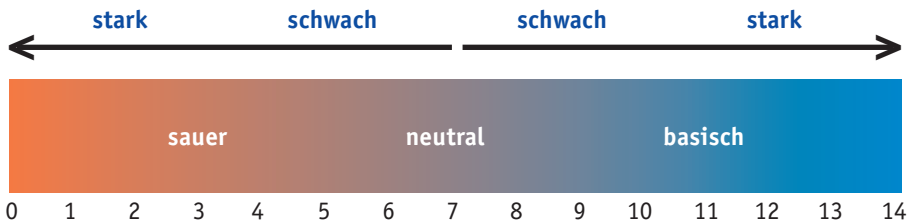
## Inhaltsverzeichnis

<b>Der Säure-Basen-Haushalt</b>	4
<b>Ursachen einer Übersäuerung</b>	5-6
<b>Die Folgen einer Übersäuerung</b>	7
<b>Messung der Säurebelastung</b>	7
<b>Wertigkeit von Lebensmitteln (PRAL-Tabelle)</b>	8-9
<b>Test: Sind Sie sauer?</b>	10-11
<b>Burgerstein-Basenpräparate</b>	
• Probase	
• Probase Tabletten	
• Basenmischung	12-13
<b>Überprüfung des Säure-Basen-Status</b>	
• pH-Indikatorpapier	14

# Der Säure-Basen-Haushalt

Was versteht man eigentlich unter einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und warum ist dieser für unseren Körper so wichtig?

Ob eine Substanz im Stoffwechsel sauer oder basisch wirkt, hat nichts mit dem Geschmack zu tun, sondern mit den chemischen Eigenschaften. Diese Eigenschaft wird in Form des pH-Wertes ausgedrückt:



Alle unsere Körperflüssigkeiten (z.B. Blut, Magensäure, Tränenflüssigkeit) besitzen einen charakteristischen pH-Wert, der von stark sauer bis zu basisch reicht. Für einen optimal funktionierenden Stoffwechsel ist es entscheidend, dass der spezifische pH-Wert in einer bestimmten Körperflüssigkeit in engen Grenzen gehalten wird. Unser Organismus verfügt entsprechend über eine Vielzahl verschiedener Regulationsmechanismen (Puffersysteme), um den pH-Wert konstant zu halten.

Ein grosser Teil der Säuren wird durch die Puffersysteme neutralisiert oder via Atemluft, über die Nieren sowie über den Schweiß ausgeschieden. Bei einem Übermass an Säuren werden die basischen Puffer-Reserven im Blut stark beansprucht, ohne dass es dabei zu einer pH-Veränderung im Blut kommt. Es entsteht eine latente Azidose (Säurebelastung im Gewebe), die ein nicht zu unterschätzender Faktor für gesundheitliche Probleme darstellen kann.

Meistens überwiegen bei unserer durchschnittlichen Ernährung die säurebildenden Lebensmittel. Zudem bringt auch unser Lebensstil eher eine Säurebelastung mit sich.

# Ursachen einer Übersäuerung

Eine Vielzahl von Einflüssen kann zu einer übermässigen Säurebildung im Körper führen. Man unterscheidet zwischen äusseren und stoffwechselbedingten, inneren Faktoren:

## **Äussere, säurebildende Einflussfaktoren:**

- Hohe Zufuhr säurebildender Lebensmittel (vor allem tierisches Eiweiss): Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Meeresfrüchte, Käse, Getreide, Teigwaren
- Zu geringe Zufuhr basenbildender Lebensmittel: Frisches Obst und Gemüse
- Mangelnde Versorgung mit wichtigen säureneutralisierenden Mineralstoffen und Spurenelementen: Magnesium, Kalzium, Zink, Kalium, Mangan
- Niedrige oder falsche Flüssigkeitszufuhr: Süssgetränke statt Wasser oder Tee
- Regelmässiger und übermässiger Konsum von Genussmitteln: Alkohol (Spirituen), Tabak
- Bewegungsarmut (führt zu verminderter Säureausscheidung)
- Hohe psychische und physische Belastungen, Stress, Schlafmangel

## **Innere, säurebildende Einflussfaktoren:**

- Verminderte Säureausscheidungs-Kapazität (z.B. bei chronischen Nierenfunktionsstörungen)
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- Diverse Krankheiten (z.B. Diabetes)

---

## Säurebildend

### Lebensmittel

Fleisch, Wurstwaren  
Fisch, Meeresfrüchte  
Käse, Eier  
Getreide, Teigwaren

### Lebensstil

Bewegungsmangel  
Stress  
Tabak, Alkohol  
Schlafmangel

---

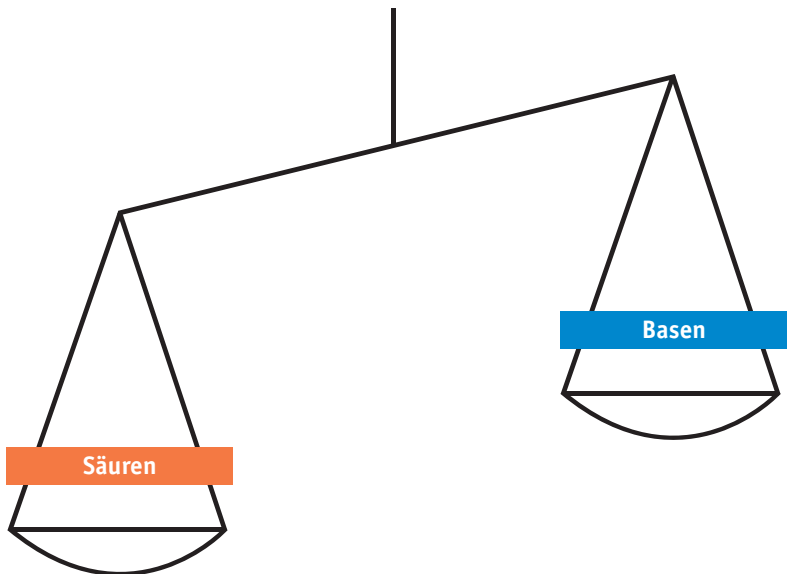
## Basenbildend

### Lebensmittel

Obst  
Gemüse  
Wasser, Tee

### Mikronährstoffe

Mineralstoffe und Spurenelemente  
(z.B. Kalzium, Magnesium, Zink,  
Mangan)



# Die Folgen einer Übersäuerung

Ein stetes Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt kann zu einer schleichenden Übersäuerung im Gewebe führen, auch latente Azidose genannt. Dabei bleibt der pH-Wert des Blutes in einem normalen Bereich, aber die basischen Puffer-Reserven im Blut werden belastet.

Die chronische Übersäuerung im Gewebe führt zu einer erhöhten Ausscheidung von Mineralstoffen und Spurenelementen (Kalzium, Magnesium, Zink etc.). Dabei greift der Körper bei einer unzureichenden Zufuhr auf die Speicher im Knochen zurück. Dies kann zu einer Knochendemineralisierung führen (Risikofaktor für Osteoporose). Mit den abgebauten Mineralstoffen und Spurenelementen werden die überschüssigen Säuren in der Niere gebunden und mit dem Urin ausgeschieden.

Auch unser Wohlbefinden kann unter einer chronischen Übersäuerung leiden. So können diverse Beschwerden ihren Ursprung in einem gestörten Säure-Basen-Haushalt haben:

- Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
- Gemütsschwankungen, Reizbarkeit, Innere Unruhe
- Konzentrationsstörungen
- Beschwerden im Magen-Darm-Trakt oder im Bewegungsapparat

Es lohnt sich daher, dem Säure-Basen-Haushalt ein besonderes Augenmerk zu schenken.

## Messung der Säurebelastung

Eine einfache Methode, um die Säurebelastung des Körpers zu kontrollieren, ist die pH-Messung im Urin. Dabei wird mittels Indikator-Teststreifen der Säuregehalt (freie Säuren) des Urins gemessen. Durch die Farbveränderung des Teststreifens kann der Urin-pH-Wert ermittelt werden. Damit eine aufschlussreiche Aussage über eine eventuelle Säurebelastung gemacht werden kann, empfiehlt es sich, den Test morgens und abends durchzuführen und dies während einer Dauer von mindestens 7 Tagen.

Der Test mittels Indikatorstreifen zeigt lediglich eine Tendenz, da nur die freien Säuren im Urin gemessen werden. Die Aussagekraft ist entsprechend reduziert. Mit Hilfe des Sander-Tests können genauere Aussagen zum aktuellen Säure-Basen-Status gemacht werden. Fünf Urin-Proben sind nötig, um ein Tagesprofil zu erstellen.

Man erhält einerseits Informationen über den pH-Wert, aber auch über die Pufferkapazität. Für die Auswertung der Proben braucht es jedoch ein Speziallabor, was diesen Test aufwändiger macht.

## Wertigkeit von Lebensmitteln

Eine Abschätzung der persönlichen Säurebelastung mit der Ernährung ermöglicht die PRAL-Tabelle (Potential Renal Acid Load). Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass nicht die Empfindung auf der Zunge darüber entscheidet, ob ein Lebensmittel eine Gewebeübersäuerung begünstigt, sondern ob es basisch oder sauer verstoffwechselt wird.

Der Zahlenwert in mEq/100g gibt an, welchen Effekt das jeweilige Nahrungsmittel hat:

- basisch (negatives Vorzeichen, blau),
- sauer (positives Vorzeichen, rot)
- neutral (weiss)

Generell sollte bei der täglichen Ernährung darauf geachtet werden, dass die basenbildenden Lebensmittel überwiegen.

Nachfolgend sind einige Beispiele aufgelistet. Die gesamte Tabelle finden Sie unter [www.saeure-basen-forum.de](http://www.saeure-basen-forum.de)

Nahrungsmittel	PRAL*	
<b>Getränke</b>		
Apfelsaft, ungesüsst	B	-2,2
Bier, hell	S	0,9
Cola	S	0,4
Früchtetee, Aufguss	B	-0,3
Gemüsesaft (Tomate, Randen, Karotte)	B	-3,6
Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch (3,5%)	B	-0,4
Kräutertee	B	-0,2
Mineralwasser	B	-1,8
Orangensaft, ungesüsst	B	-2,9
Traubensaft	B	-1,0

\* Potentielle renale Säurebelastung (mEq/100g)

© Institut für Prävention und Ernährung, D-85737 Ismaning.  
Modifiziert nach Remer T, Manz F (1995) und Remer et al. (2003).  
[www.saeure-basen-forum.de](http://www.saeure-basen-forum.de)

Nahrungsmittel	PRAL*	
<b>Fette &amp; Öle</b>		
Butter	S	0,6
Margarine	B	-0,5
Olivenöl	N	0,0

Nahrungsmittel	PRAL*	
<b>Fisch &amp; Meeresfrüchte</b>		
Forelle, gedämpft	S	10,8
Garnele	S	18,2
Heilbutt	S	7,8
Kabeljaufilet	S	7,1
Lachs	S	9,4
Miesmuscheln	S	15,3
Rotbarsch	S	10,0
Shrimps	S	7,6
Zander	S	7,1



## Nahrungsmittel PRAL\*

Obst		
Ananas	B	-2,7
Äpfel	B	-2,2
Aprikosen	B	-4,8
Bananen	B	-5,5
Birnen	B	-2,9
Erdbeeren	B	-2,2
Feigen getrocknet	B	-18,1
Grapefruit	B	-3,5
Kirschen	B	-3,6
Orangen	B	-2,7
Pfirsiche	B	-2,4
Rosinen	B	-21,0

## Getreide & Mehl

Cornflakes	S	6,0
Dinkel (Grünkern Vollkorn)	S	8,8
Gerste (ganzes Korn)	S	5,0
Haferflocken	S	10,7
Mais (ganzes Korn)	S	3,8
Reis, geschält	S	4,6
Reis, ungeschält	S	12,5
Roggenvollkornmehl	S	5,9
Weizenvollkornmehl	S	8,2

## Teigwaren und Brot

Eiernudeln	S	6,4
Spaghetti	S	6,5
Roggenbrot	S	4,1
Vollkornbrot	S	5,3
Weissbrot	S	3,7
Zwieback	S	5,9

## Fleisch & Wurstwaren

Cervelatwurst	S	8,9
Fleischwurst	S	7,0
Hühnerfleisch	S	8,7
Kalbfleisch	S	9,0
Lammfleisch (mager)	S	7,6

## Nahrungsmittel PRAL\*

Leber (Schwein)	S	15,7
Leberwurst	S	10,6
Rindfleisch, mager	S	7,8
Salami	S	11,6
Schweinefleisch, mager	S	7,9
Wienerli	S	7,7

## Milch, Milchprodukte & Eier

Buttermilch	S	0,5
Emmentaler (45% Fett i. Tr.)	S	21,1
Frischkäse	S	0,9
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	S	1,2
Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	S	19,2
Hühnerei	S	8,2
Hüttenkäse, Vollfettstufe	S	8,7
Kuhmilch 1,5%	S	0,7
Molke	B	-1,6
Naturjoghurt aus Vollmilch	S	1,5
Parmesan	S	34,2
Quark	S	11,1
Schmelzkäse, natur	S	28,7
Vollmilch, pasteurisiert / sterilisiert	S	0,7
Weichkäse, Vollfettstufe	S	4,3

## Gemüse

Blumenkohl	B	-4,0
Broccoli	B	-1,2
Eisbergsalat	B	-1,6
Fenchel	B	-7,9
Gurken	B	-0,8
Karotten, junge	B	-4,9
Kartoffeln	B	-4,0
Kopfsalat, Durchschnitt von 4 Sorten	B	-2,5
Lauch	B	-1,8
Pilze	B	-1,4
Sauerkraut	B	-3,0
Spinat	B	-14,0
Tofu (Sojabohne, gedämpft)	B	-0,8
Tomaten	B	-3,1
Zucchini	B	-4,6

# Sind Sie sauer?

Schaffen Sie sich selber einen Überblick über Ihren Säure-Basen-Haushalt. Beantworten Sie dazu die folgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“ und kontrollieren Sie anschliessend Ihr aktuelles Risiko für eine Säurebelastung.

	Ja	Nein
Meine tägliche Ernährung enthält weniger als 5 Portionen frisches Gemüse und Früchte		
Fleisch, Wurst oder Fisch stehen fast täglich auf meinem Speiseplan		
Süssgetränke oder Alkohol (Spirituosen) konsumiere ich regelmässig		
Ich trinke weniger als 2 Liter reines Wasser oder ungesüssten Tee pro Tag		
Ich bin weniger als 3 – 4 mal pro Woche sportlich aktiv		
Ich fühle mich häufig gestresst und belastet		
Mein Schlaf ist oft nicht erholsam (zu kurz oder zu oberflächlich)		
In Alltagssituationen reagiere ich häufig nervös, gereizt oder bin depressiv		
Oft fühle ich mich müde und meine Konzentration lässt schnell nach		
Des Öfteren habe ich Sodbrennen oder Verdauungsstörungen (Verstopfung, Blähungen, Durchfall)		
Ich habe Probleme mit unreiner Haut, brüchigen Nägeln und Haarausfall		

# Wie oft haben Sie die Fragen mit „Ja“ beantwortet?

## **0 – 3 Mal:**

Das Risiko einer Säurebelastung ist gering. Ziel ist es, dies so beizubehalten. Schauen Sie weiterhin auf einen gesunden Lebensstil (ausreichende Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, genügend Erholung).

## **4 – 6 Mal:**

Das Risiko einer Säurebelastung ist mittelhoch bis hoch. Ziel ist es, den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Achten Sie vermehrt auf Ihren Lebensstil (ausreichende Bewegung, ausgewogene Ernährung, genügend Erholung) und korrigieren Sie Ihre Säurebelastung mittels Einnahme eines geeigneten Basen-Präparates.

## **ab 7 Mal:**

Das Risiko einer Säurebelastung ist hoch. Ihr Säure-Basen-Haushalt befindet sich nicht im Gleichgewicht. Versuchen Sie, Ihren Lebensstil anzupassen. Stellen Sie Ihre Ernährung um, treiben Sie regelmässig Sport und achten Sie auf genügend Schlaf und Erholung. Zur Korrektur der Säurebelastung empfiehlt sich ein geeignetes Basen-Präparat (regelmässig und langfristig eingenommen).

# Burgerstein Probase, Probase Tabletten und Basenmischung – moderne Basenpräparate mit Mineralstoffen und Spurenelementen.



Burgerstein Probase, Probase Tabletten und Basenmischung sind moderne Basen-Präparate mit basifizierenden Mineralstoffen und Spurenelementen, die sich durch folgende Vorteile auszeichnen:

- Kalzium und Magnesium liegen in einem optimalen, physiologischen Verhältnis von 2:1 vor
- Die Spurenelemente Zink und Mangan wirken über eine Enzymaktivierung zusätzlich regulierend auf den Säure-Basen-Haushalt
- Die Basenpräparate enthalten keine körperfremden Zusatzstoffe (z.B. Farb- und Aromastoffe)
- Der optimal neutralisierende Effekt wird durch eine feine Abstimmung verschiedener Basenmittel erzielt, wobei der Anteil an Natriumbicarbonat bewusst tief gehalten wurde, um eine Natriumüberladung (besonders wichtig bei einer natrium-armen Ernährung) und ein Alkaloserisiko (zu basischer pH-Wert) zu vermeiden

Burgerstein Basenprodukte können auch sehr gut als Multimineral-Präparate zur Abdeckung des Bedarfes an Kalzium, Magnesium, Zink und Mangan eingesetzt werden.

Alle Burgerstein Basenpräparate enthalten die gleiche Menge an basischen Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie können regelmässig und langfristig zur Harmonisierung des Säure-Basen-Haushaltes eingenommen werden und eignen sich auch sehr gut als ideale Mineralstoff-Ergänzung zu einem Multivitamin-Präparat.

### **Burgerstein Probase, Burgerstein Basenmischung:**

Die pulverförmigen, leicht dosierbaren und gut löslichen Basenpräparate zeichnen sich durch folgende Eigenschaften aus:

- Burgerstein Probase: geschmacksneutral, ohne Zusatzstoffe, 100% Aktivstoffe
- Burgerstein Basenmischung: gesüsst mit Fruchtzucker, daher angenehmer Geschmack

Für eine optimale Wirksamkeit werden die Pulverpräparate nüchtern, ca. 15 – 30 Minuten vor dem Morgenessen oder vor dem Schlafengehen mit ca. 0.2l lauwarmem Wasser eingenommen. Dies ermöglicht eine schnelle Magenpassage, was eine Neutralisierung durch die Magensäure verhindert.

### **Burgerstein Probase Tabletten:**

Durch einen speziell konzipierten Überzug sind die Burgerstein Probase Tabletten magensaftresistent. Daher können sie sowohl während als auch zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden. Mit dieser Darreichungsform ist eine Neutralisierung durch die Magensäure praktisch ausgeschlossen.

## **Wer profitiert von Burgerstein Probase, Probase Tabletten und Basenmischung?**

Unsere modernen Lebensgewohnheiten führen häufig zu einem Ungleichgewicht in der Säure-Basen-Bilanz. Wer nicht täglich 500 – 700 g Gemüse und Früchte isst, führt dem Körper zu wenig basenbildende Mineralstoffe und Spurenelemente zu. Oft ernähren wir uns zudem zu eiweiss- und kohlenhydratlastig, was eine übermässige Säure-Produktion zur Folge hat. Hinzu kommen oft psychische Belastungen im Alltag und eine unzureichende körperliche Aktivität, wodurch die Übersäuerung zusätzlich gefördert wird. Unser Wohlbefinden ist beeinträchtigt und es treten vermehrt unklare und schwierig zuzuordnende Beschwerden auf:

- Chronische Müdigkeit, Erschöpfung
- Konzentrationsprobleme
- Innere Unausgeglichenheit
- Magen-Darm-Störungen
- Verminderte Gelenkbeweglichkeit

# Möchten Sie Ihren Säure-Basen-Status prüfen?

Eine Abschätzung Ihres Säure-Basen-Haushaltes können Sie selber vornehmen. Verwenden Sie dazu pH-Indikatorpapier-Streifen und beachten Sie folgende Regeln:

- Zu empfehlen sind mindestens 2 Messungen pro Tag (morgens und abends)
- Um ein aussagekräftiges Resultat zu erhalten, testen Sie den ersten Urin am Morgen und den letzten am Abend vor dem Schlafengehen (mittlerer Urinstrahl)
- Führen Sie die Messungen während mindestens 7 Tagen durch, dies lässt mehr Rückschlüsse zu. Ein einmaliger Test sagt sehr wenig aus, da der Säure-Gehalt je nach eingenommenen Mahlzeiten variieren kann
- Notieren Sie die Messwerte in einer Tabelle
- Bringen Sie die Tabelle zur optimalen Auswertung in eine Apotheke, Drogerie oder zu Ihrem orthomolekularen Ernährungsspezialisten



Bürgerstein bietet pH-Indikatorpapier-Teststreifen an. Wenden Sie sich an Ihren Apotheker, Drogisten oder orthomolekularen Ernährungsspezialisten.



# Was ist in Burgerstein Probase, Probase Tabletten und Basenmischung enthalten?

Pro Tagesportion: = 1 Teelöffel Burgerstein Probase  
= 2 Teelöffel Burgerstein Basenmischung  
= 5 Tabletten Burgerstein Probase Tabletten

Kalzium	800 mg	100%*
Magnesium	300 mg	80%*
Kalium	300 mg	15%*
Zink	10 mg	100%*
Mangan	2 mg	100%*

\*Anteil der vom BAG empfohlenen Tagesdosis (ETD)

## Möchten Sie mehr wissen, haben Sie Fragen?

Das Buch „Burgerstein Handbuch Nährstoffe“, erschienen bei MVS Medizinverlage Stuttgart enthält weitere, vertiefte Informationen zum Thema „Mikronährstoffe“. Es kann unter [www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch) bestellt werden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Apotheker, Drogisten oder orthomolekularen Ernährungsspezialisten.

## Tut gut. Burgerstein Vitamine



Überreicht durch:

Gesundheit braucht Beratung.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, CH-8640 Rapperswil-Jona

[www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch)