

## Ihre Einkaufshilfe

Nahrungsmittel werden nach dem Verzehr durch den Körperstoffwechsel in ihre Einzelteile zerlegt. Bei basisch verstoffwechselten Lebensmitteln entstehen im Körper vermehrt Basen (**blau**). Bei sauer verstoffwechselten Lebensmitteln vermehrt Säuren (**orange**). Hoher negativer Wert=sehr basisch, hoher positiver Wert=stark säurend

Getreideprodukte			
Roggenmischbrot	4,0	Kartoffeln	-4,0
Roggenbrot	4,1	Radieschen	-3,7
Weizenmischbrot	3,8	Spinat	-14,0
Weizenbrot	1,8	Tomatensaft	-2,8
Weißbrot	3,7	Tomaten	-3,1
Cornflakes	6,0	Zucchini	-4,6
Roggenknäckebrot	3,3	Hülsenfrüchte	
Eiernudeln	6,4	Fisolen	-3,1
Haferflocken	10,7	Linsen, getrocknet	3,5
Reis, ungeschält	12,5	Erbsen	1,2
Reis, geschält	4,6	Obst, Nüsse und Fruchtsäfte	
Parboiled-Reis	1,7	Apfelsaft, ungesüßt	-2,2
Roggenvollkornmehl	5,9	Äpfel	-2,2
Spaghetti	6,5	Marillen	-4,8
Vollkornspaghetti	7,3	Bananen	-5,5
Weizenmehl	6,9	Johannisbeeren	-6,5
Weizenvollkornmehl	8,2	Kirschen	-3,6
Gemüse		Grapefruitsaft	-1,0
Spargel	-0,4	Haselnüsse	-2,8
Broccoli	-1,2	Kiwi	-4,1
Karotten, junge	-4,9	Zitronensaft	-2,5
Karfiol	-4,0	Orangensaft	-2,9
Zeller	-5,2	Orangen	-2,7
Chicorée	-2,0	Pfirsiche	-2,4
Gurken	-0,8	Erdnüsse, unbehandelt	8,3
Melanzani	-3,4	Birnen	-2,9
Lauch	-1,8	Ananas	-2,7
Kopfsalat	-2,5	Rosinen	-21,0
Eisbergsalat	-1,6	Erdbeeren	-2,2
Pilze	-1,4	Walnüsse	6,8
Zwiebeln	-1,5	Wassermelonen	-1,9
Paprikaschoten	-1,4		

## Wählen Sie Ihren täglichen Basenlieferanten!

Exklusiv in Ihrer Apotheke

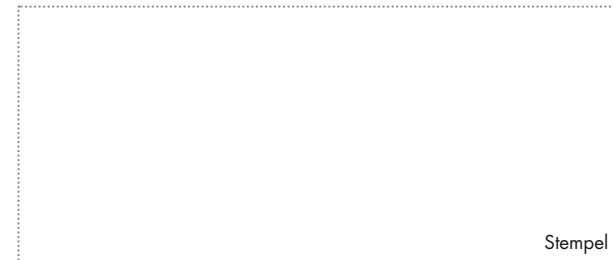
- Sehr hohe Säure-Bindungs-Kapazität
- Frei von Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen
- Zucker-, lactose- und glutenfrei
- Auch für Schwangere und Stillende
- Inkl. 21 pH-Teststreifen



**BASENTABS Balance PASCOE®, BASENPULVER Balance PASCOE®**  
 Mineralische Nahrungsergänzungsmittel für eine basenreiche Ernährung und starke Knochen. **Verzehrempfehlung:** BASENTABS Balance PASCOE®: 3-mal täglich 2-3 Tabletten nach den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut schlucken. BASENPULVER Balance PASCOE®: 1-mal täglich 1 Teelöffel voll Pulver in ein Glas Wasser einrühren und trinken. Hinweise: Für Schwangere und Stillende geeignet. Nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Frei von Zucker, Lactose, Gluten, Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen. Die angegebenen, empfohlenen täglichen Verzehrsmengen nicht überschreiten. **Die Produkte sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.** (Stand: Februar 2010)

PASCOE VITAL GmbH · D-35394 Giessen · vital@pascoe.de

### Kompetenter Service von:



Zweigniederlassung Österreich · Fischhof 3 · A-1010 Wien  
 info@pascoe.at · www.pascoe.at



## Häufig verspannt? Gelenk und Knochenprobleme? – Kennen Sie das auch?



## Knackpunkt Knochen

Sie haben viel Stress und dadurch

- ernähren Sie sich unausgewogen
- bewegen Sie sich zu wenig
- sind Sie häufig verspannt
- haben Sie Gelenk- und Knochenprobleme?

Wichtig für Sie:

Unterstützen Sie Ihre Gelenke und Knochen mit basenreicher Ernährung



Eine säurelastige Ernährung kann auf Dauer die Knochengesundheit beeinflussen.

Es gibt immer wieder Situationen, in denen eine ausgewogene Lebensweise zu kurz kommt.

Gesunde Knochen sind Ihre Versicherung für ein aktives Leben.

Das muss nicht sein!



SAPNr.: blanko 12514 · Endversion 12515 05/10

# Machen Sie Ihren Säure-Base-Check!

## Sind Ihre Urin-pH-Werte okay?

- Messen Sie über den Tag verteilt 3-mal den pH-Wert Ihres Urins.
- Vergleichen Sie die Farbe Ihres angewendeten Teststreifens mit der pH-Wert-Skala.
- Tragen Sie Ihre Werte in das nebenstehende Tagesprofil ein.

Idealerweise liegen die Werte innerhalb der weißen Kurve.

## pH-Teststreifen

Medizinprodukt CE 0197

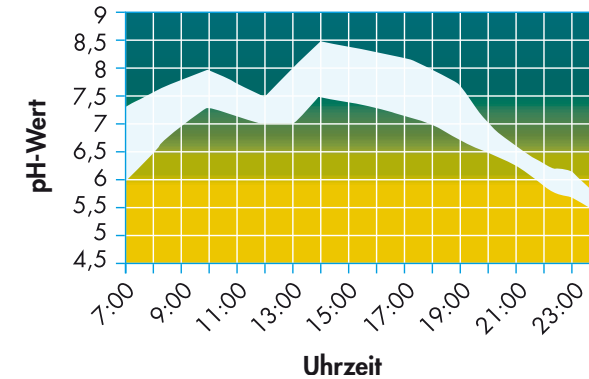
**Gebrauchsanweisung:** Frischen Harn in einem Behälter sammeln. Mit trockenen Fingern einen Teststreifen abreißen. Teststreifen 1 Sekunde in den Harn eintauchen, herausziehen und überschüssige Flüssigkeit abschütteln. Je nach pH-Wert verändert der Streifen an der benetzten Stelle seine Farbe. Innerhalb von 2 Minuten Farbe mit der Farbskala vergleichen. Wert ablesen, der der Verfärbung des Teststreifens am nächsten kommt (Ablesegenauigkeit ±0,1 pH). Benutzte Teststreifen in den Hausmüll geben. **Für Bewertungen fachkundigen Rat einholen.**  
**Hinweis:** Die Brauchbarkeit von unbenutzten Teststreifen wird durch etwaige Verfärbungen nicht beeinträchtigt.

Hersteller: Macherey-Nagel GmbH & CoKG, Düren

- Normalerweise schwanken die pH-Werte im Tagesverlauf, z.B. vor dem Frühstück und abends sind die Werte im sauren Bereich.
- Bei Säurebelastung werden mit dem Urin permanent Säuren ausgeschieden. Der Urin-pH-Wert liegt dann den ganzen Tag im sauren Bereich, also unter pH 7.

# Was Ihr Säure-Base-Check aussagt!

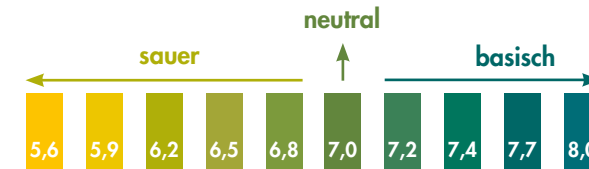
## Tagesprofil des Urin-pH-Wertes



## Sind Ihre Werte tagsüber auch im sauren Bereich?

Das sollte Sie anspornen, etwas zu ändern!

## pH-Wert-Skala



Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten!

# Unterstützen Sie Ihre Knochengesundheit!

**BASENTABS Balance PASCOE® unterstützt Sie in Ihrer basenreichen Ernährung mit:**

- wichtigen Mineralien, wie Calcium, Magnesium, Natrium und Kalium
- einer ausgewogenen Bicarbonatmischung
- einem idealen 3:1 Calcium-/ Magnesiumverhältnis

Natürlicherweise gleicht Ihr Körper überschüssige Säuren aus der Nahrung mit dem körpereigenen Puffer Bicarbonat aus.

Unterstützen Sie daher Ihre körpereigenen Funktionen mit den Bicarbonaten in **BASENTABS Balance PASCOE®**



## Was können Sie noch tun?

- Ideal ist eine ausgewogene Ernährung mit 5-mal frischem Obst und Gemüse pro Tag.
- Weniger Fleisch und Käse
- Viel Bewegung an der frischen Luft

Nutzen Sie auch die beigefügte Einkaufsliste!

Getränke			
Bier, Pilsener	-0,2	Hüttenkäse, Vollfettstufe	8,7
Coca-Cola	0,4	Sauerrahm	1,2
Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch (3,5%)	-0,4	Hühnerei	8,2
Kaffee, Aufguss, 5 Minuten	-1,4	Eiweiß	1,1
Rotwein	-2,4	Eigelb	23,4
Tee, indisch, Aufguss	-0,3	Quark	11,1
Weißwein, trocken	-1,2	Weichkäse, Vollfettstufe	4,3
Fette und Öle		Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	
Butter	0,6	Milcheis, Vanille	0,6
Margarine	-0,5	Kondensmilch	1,1
Olivenöl, Sonnenblumenöl	0,0	Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	0,7
Fisch		Parmesan	
Kabeljaufilet	7,1	Schmelzkäse, natur	28,7
Schellfisch	6,8	Fruchtjoghurt aus Vollmilch	1,2
Hering	7,0	Naturjoghurt aus Vollmilch	1,5
Forelle, gedämpft	10,8	<b>Zucker, Eingemachtes und Süßes</b>	
Fleisch und Wurstwaren		Milchschokolade	2,4
Rindfleisch, mager	7,8	Honig	-0,3
Hühnerfleisch	8,7	Sandkuchen	3,7
Corned beef, in Dosen	13,2	Marmelade	-1,5
Frankfurter Würstel	6,7	Zucker, weiß	-0,1
Leberwurst	10,6		
Schweinefleisch, mager	7,9		
Rumpsteak, mager und fett	8,8		
Salami	11,6		
Truthahnfleisch	9,9		
Kalbfleisch	9,0		
Milch, Milchprodukte und Eier			
Buttermilch	0,5		
Camembert	14,6		
Cheddar, reduzierter Fettgehalt	26,4		
Gouda	18,6		

Auszug von „Geschätzte Säurebelastung“ von 114 häufig verzehrten Nahrungsmitteln und Getränken (bezogen auf 100 g). Modifiziert nach Remer und Manz, Journal of the american dietetic association 1995; 95:791-797.