

# Flügge®

## Basen-Medical® Plus Basen-Pulver / Basen-Tabletten

*Liebe Verbraucherin, lieber Verbraucher, mit dieser Gebrauchsinformation möchten wir Sie darüber informieren, weshalb Basen-Medical® Plus Basen-Pulver bzw. Tabletten vernünftigen, medizinischen und auch diätetischen Grundsätzen entsprechen.*

### Unsere Ernährung

Theoretisch weiß man heute, wie eine ausgewogene Ernährung aussehen sollte. So wird in der so genannten Ernährungspyramide dargestellt, welche Lebensmittel in welcher Menge und in welchem Verhältnis verzehrt werden sollten. Auch die Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) geben wertvolle Hinweise für eine ideale Ernährung.

### Wie sieht die Realität aus?

Durch unausgewogene, säurelastige Ernährung, Überanstrengung und Stress, ungenügende Sauerstoffversorgung des Gewebes, bedingt durch Bewegungsarmut sowie zu hohem Alkohol-, Kaffee- und Nikotinkonsum, entfernen wir uns immer mehr vom Idealzustand.

### Was sind die Folgen?

Wer kennt nicht das brennende Gefühl in der Speiseröhre, das durch Rückführung von Mageninhalt in die Speiseröhre zustande kommt und als so genanntes Sodbrennen unangenehme Folgen haben kann.

### Was bewirkt nun die besondere Zusammensetzung von Basen-Medical® Plus Basen-Pulver bzw. Tabletten?

Eine bewährte Methode überschüssige Säure zu neutralisieren, besteht in der Zufuhr von basischen Bestandteilen.

Die in Basen-Medical® Plus enthaltenen Mineralsalze sind basisch und gleichen damit einen Säureüberschuss aus. Als Maß für diese Eigenschaft wird das so genannte Säurebindungsvermögen herangezogen.

Der durchschnittliche, rechnerische Wert für 1 Teelöffel mit **2,5 g Basen-Medical® Plus Basen-Pulver** beträgt ca. **65 Milliäquivalent** Säure. **1 Basen-Tablette** mit rund **1 g** entspricht ca. **19 Milliäquivalent** Säure. Mit der heutigen Ernährungsweise (zu viel Fett und Eiweiß, zu wenig Obst und Gemüse) entstehen nach ernährungswissenschaftlichen

Erkenntnissen täglich 50 - 80 Milliäquivalent Säureüberschuss im menschlichen Organismus. Durch die Tagesverzehrmenge kann somit 100 % theoretischer Säureausgleich erzielt werden.

## Säure-Basen-Haushalt

In der Naturheilkunde spielt der Säure-Basen-Haushalt eine wesentliche Rolle.

Der österreichische Arzt Dr. Franz Xaver Mayr beschäftigte sich Anfang des 20. Jahrhunderts mit dem Einfluss der Ernährung und wies immer wieder auf den Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts hin.

Bis heute wird über Säuren und deren Umsetzung bei der Ernährung heftig diskutiert.

Tatsache ist, dass unser Körper lange Zeit in der Lage ist, bei ausgewogener Ernährung für ein Gleichgewicht zu sorgen.

Lebensmittel werden allgemein in Säure- und Basenbildner eingeteilt, je nachdem, ob ein basisches oder saures Endprodukt nach der Verarbeitung im Körper anfällt. Mineralstoffe und Spurenelemente wirken hier basisch, während Eiweiße eine Säurebildung verstärken.

Unsere Ernährung besteht heutzutage in aller Regel aus zu viel säurebildenden Eiweißen und zu wenig basenbildenden Gemüse- und Obstsorten.

Auch die tägliche Zufuhr von Zucker, Weißmehl und Fleisch steht meist im Missverhältnis zu der Menge an Gemüse und Obst.

## Wichtige Hinweise:

Die Basen-Medical® Plus Produkte dienen dem Diätmanagement bei ernährungsbedingtem Sodbrennen und Störungen im Säure-Basen-Haushalt. Es handelt sich dabei um Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten), die nicht zur ausschließlichen Ernährung bestimmt und unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden sind.

Bitte achten Sie immer auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5 - 2 l pro Tag).

Besonders wichtig für Ihre Gesundheit sind auch regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf.

The logo for Flügge, featuring the brand name in a stylized, bold, italicized font with a horizontal line through the middle of the letters.

SALUS Haus GmbH & Co. KG · Bahnhofstr. 24 · 83052 Bruckmühl · [www.salus.de](http://www.salus.de)

Flügge® - eine Marke von Salus

