

BASIS BALANCE FAQ

Häufig gestellte Fragen

Lesen Sie hier die von unseren Anwendern am häufigsten gestellten Fragen und unsere Antworten darauf:



1) Wie kann ich messen, ob mein Körper übersäuert ist?

Als Orientierung dafür, wie es mit dem Säure-Basen-Gleichgewicht in Ihrem Körper steht, können Sie den pH-Wert des Urins über den Tag verteilt mit Teststäbchen messen. Die so ermittelten Werte liefern einen ersten Überblick, sind allerdings nicht immer sehr genau. Sollte nach einer auf diese Weise gemessenen Übersäuerung durch unsere Basen-Produkte keine Änderung Ihres Befindens eintreten, empfehlen wir Ihnen, genaue Werte von einem auf pH-Wert-Messungen spezialisierten Labor ermitteln zu lassen.

2) Kann BASIS BALANCE täglich verzehrt werden?

Gegen die tägliche Verwendung der BASIS BALANCE-Produkte in der auf der Verpackungsbeilage und dem Beipackzettel empfohlenen täglichen Verzehrsmenge ist auch über längere Zeiträume nichts einzuwenden. Sofern die Funktion Ihrer Nieren eingeschränkt ist, sollten Sie allerdings vorher Ihren Arzt danach fragen, ob er den Verzehr von Basenprodukten befürwortet.

3) Können die BASIS BALANCE-Produkte in der Schwangerschaft und Stillzeit verzehrt werden?

Da der Bedarf an wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen in der Schwangerschaft und Stillzeit erhöht ist, kann es sogar sinnvoll sein, BASIS BALANCE in dieser Zeit in der auf dem Beipackzettel empfohlenen Verzehrsmenge zuzuführen.

Sollten Sie allerdings regelmäßig unser Produkt BASIS BALANCE SPORT verzehren, sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt darüber, weil dieses Vitamine in höherer Dosierung enthält. Wenn Sie darüber hinaus noch Vitaminpräparate verwenden, dann kann es in ganz seltenen Fällen zu Überdosierungen kommen.

4) Eignet sich BASIS BALANCE auch bei Lactose-Unverträglichkeit?

Lactose-Unverträglichkeit führt zu Durchfall und Verdauungsbeschwerden, wenn größere Mengen Lactose (Milchzucker) verzehrt werden. Um Menschen mit dieser Unverträglichkeit eine Möglichkeit zu geben, sich basenreich zu ernähren, bieten wir die lactosefreien Produkte BASIS BALANCE SPORT, BASIS BALANCE Orange und die BASIS BALANCE Mineralstoff-Kapseln an.

5) Sind BASIS BALANCE-Produkte bei Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie) empfehlenswert?

Gluten (Klebereiweiß in Getreide) kann bei empfindlichen Menschen die Dünndarmschleimhaut schädigen und so die Verdauung massiv beeinträchtigen. Weil sehr viele Menschen an einer solchen Überempfindlichkeit leiden, sind alle BASIS BALANCE-Produkte glutenfrei. Sie können bei Gluten-Unverträglichkeit daher bedenkenlos verzehrt werden.

6) Warum wird bei allen BASIS BALANCE-Produkten darauf hingewiesen, dass sie kein Purin enthalten?

Nehmen wir diese Substanzen, die im Körper zu schädlicher Harnsäure abgebaut werden, im Übermaß auf, können sie dem Gewebe Schaden zufügen. Weil Purine für das Säure-Basen-Gleichgewicht sehr kontraproduktiv sind, haben wir auf die Beigabe von purinreichen Zutaten bei allen BASIS BALANCE-Produkten verzichtet.

7) Warum enthalten basische Nahrungsergänzungen Natrium?

Natriumchlorid (Kochsalz) ist in großen Mengen genossen alles andere als gesund. Viele Menschen gehen deswegen davon aus, dass sich Natrium generell schädlich auf unseren Organismus auswirkt. Tatsächlich aber ist Natrium einer der Hauptfaktoren bei der Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts und wichtig bei der Regulation des Wasserhaushaltes.

8) Warum enthalten einige BASIS BALANCE-Produkte Zucker?

Vor allem bei körperlicher Anstrengung ist Zucker, wie er in BASIS BALANCE SPORT enthalten ist, ein wertvoller Energielieferant, der die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit unterstützt. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung ist Zucker kein Säure bildendes Nahrungsmittel, vielmehr wirkt es sich neutral auf den Organismus aus und kann deswegen in Basen bildenden Nahrungsergänzungen ohne Auswirkung auf den Säure-Basen-Haushalt eingesetzt werden. Menschen, die dennoch eine zuckerfreie Variante bevorzugen, empfehlen wir die BASIS BALANCE Mineralstoff-Kapseln.

9) Worin unterscheidet sich BASIS BALANCE SPORT von den anderen BASIS BALANCE-Produkten?

BASIS BALANCE SPORT wurde in Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg entwickelt. Es enthält eine spezielle, eigens auf die Bedürfnisse von körperlich aktiven Menschen ausgerichtete Vitalstoffkombination. Dazu gehören neben den basischen Mineralstoffen Calcium, Natrium, Kalium und Magnesium und gesundheitlich wertvollen Spurenelementen die Energie liefernden Kohlenhydrate Saccharose, Maltodextrin und Dextrose sowie eine Vielzahl von Vitaminen, die Sportler im erhöhten Maße benötigen.

10) Nach welchen Kriterien wurden die Vitaminmengen in BASIS BALANCE SPORT festgelegt?

BASIS BALANCE SPORT wurde gezielt für sportlich aktive Menschen entwickelt. Die Zusammensetzung berücksichtigt deshalb besonders den erhöhten Energie- und Vitalstoffbedarf dieser Zielgruppe. Bei der Festsetzung der einzelnen Vitaminmengen flossen sowohl Erfahrungswerte (aus Markt und Wissenschaft) als auch das umfangreiche Erfahrungswissen namhafter Sportwissenschaftler des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg ein, mit denen die Rezeptur erarbeitet wurde. Dass nicht alle eingesetzten Vitamine den empfohlenen Tagesbedarf gemäß NKV (Nährwert-Kennzeichnungs-Verordnung) und D-A-CH (Deutsche und Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung) um das gleiche Vielfache überschreiten, hängt damit zusammen, dass diese Werte Durchschnittswerte über die gesamte Bevölkerung sind und nicht speziell auf den andersartigen Bedarf von Sportlern eingehen.

11) Was ist die Aufgabe der B-Vitamine in BASIS BALANCE SPORT?

Leistungsbereitschaft und Leistungskraft im Sport kann durch falsches Ernährungs- und Trinkverhalten deutlich gemindert werden. Mit BASIS BALANCE SPORT möchten wir Sportlern ein Basenpräparat an die Hand geben, das nicht nur der Übersäuerung entgegenwirkt, sondern den Organismus des Sportlers insgesamt optimal dabei unterstützt, rasch neue Energie aufzubauen, schnelle Ermüdung zu verhindern, die wichtigen Stoffwechselfunktionen aufrechtzuerhalten und leistungsfähig zu bleiben. Vitamine sorgen für das Funktionieren des Stoffwechsels. Sie regeln auch die Verwertung von Nährstoffen: Indem sie für deren Ab- bzw. Umbau sorgen, sind sie für die Energiegewinnung essenziell. Die Gruppe der B-Vitamine umfasst acht wasserlösliche Vitamine, die alle als Vorstufen für Co-Enzyme dienen und die für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten unerlässlich sind. So sind zum Beispiel die Vitamine B1 und B2 am Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt, B2 und B6 am Eiweißstoffwechsel - sie fördern also auch die Eiweißverdauung - und B2 am Fettstoffwechsel. Das Vitamin B12 hat ebenfalls eine große Bedeutung für unseren Organismus: Es ist unter anderem an der Bildung und Regeneration der roten Blutkörperchen beteiligt, die wiederum für den Sauerstofftransport in die Zellen wichtig sind und so maßgeblich Anteil an der Ausdauerleistung des Sportlers haben.

Wie wichtig eine gute Versorgung mit B-Vitaminen für Sportler ist, hat die Auswertung verschiedener Studien durch zwei Forscherinnen der Oregon State University gezeigt, in der nachgewiesen wurde, dass bei intensivem Sport schon eine geringfügige Unterversorgung zu Einschränkungen in der Leistungs- und Regenerationsfähigkeit sowie in der Immunabwehr führen kann. In der Natur kommen die Vitamine der B-Gruppe lediglich im Verbund vor, niemals isoliert. Sie wirken in der Regel auch nur im Verbund. Es ist deswegen ein besonderer Vorteil von BASIS BALANCE SPORT, eine breite Palette an B-Vitaminen zu enthalten!

12) Was sind die Vor- und Nachteile von isotonischen, hypotonischen und hypertonen Getränken?

Soll ein Basengetränk zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushaltes verwendet werden, ist es nicht von Bedeutung, ob es isotonisch, hypotonisch oder hypertonic ist. Diese Unterscheidung spielt lediglich bei Sportgetränken eine Rolle, bei denen eine möglichst schnelle Resorption (Aufnahme aus dem Darm in den Körper) von Kohlenhydraten und Mikronährstoffen erwünscht ist, um so Leistungseinbußen bei längeren Trainingseinheiten oder in Wettkampfzeiten vorzubeugen. Hier sind isotone oder leicht hypotone Flüssigkeiten optimal, denn in solchen Flüssigkeiten entspricht die Konzentration der gelösten Teilchen denen des Blutplasmas (= isoton) oder das Getränk enthält weniger gelöste Teilchen als Blutplasma (= hypoton). In beiden Fällen werden die gelösten Teilchen sehr rasch resorbiert. Die hypertone Flüssigkeit enthält dagegen eine höhere Konzentration an gelösten Teilchen als das Blutplasma, weshalb vor der Aufnahme in den Körper im Darm erst eine isotone Lösung hergestellt werden muss, indem der Darm dem Körper kurzfristig Wasser entzieht. Zur raschen Nährstoffaufnahme und zum schnellen Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten sind solche hypertonen Getränke, zu denen unter anderem Fruchtsäfte, Cola und Limonaden zählen, daher nicht sinnvoll. Wenden Sie das Produkt BASIS BALANCE SPORT nach Verzehrempfehlung an, dann erhalten Sie zum Beispiel ein leicht hypotones Getränk, das vom Körper besonders rasch aufgenommen werden kann.

Die BASIS BALANCE Produkte finden Sie im Reformhaus.

Sollten Sie Fragen zu BASIS BALANCE haben, wenden Sie sich bitte an unseren Verbraucherservice:

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG
Verbraucherservice
79236 Ehrenkirchen

Fon: +49 (7633) 909-203
Fax: +49 (7633) 909-8203
Internet: www.huebner-vital.de
Email: info@huebner-vital.de