

„Für den Basen-Haushalt“ Basen Mineral Wirkkombination

Die optimal abgestimmte Wirkkombination der Basen Mineral Kapseln von ÖKOPHARM® versorgt dich mit basenspendenden Mineralstoffen und Spurenelementen für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt. Basen Mineral kann dabei gezielt bei akutem Bedarf angewendet werden.



Nahrungsergänzungsmittel

Für Säure-Basen-Balance

- Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Haushalt bei.
- Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.

Für Knochen, Muskeln & Nerven

- Calcium, Magnesium, Mangan und Zink leisten einen Beitrag für den Erhalt normaler Knochen.
- Magnesium und Kalium unterstützen die normale Nerven- und Muskelfunktion.
- Calcium trägt zur normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen bei.

Für Haare, Nägel & Bindegewebe

- Mangan trägt zur normalen Bindegewebsbildung bei und Kupfer unterstützt die Erhaltung des normalen Bindegewebes.
- Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei.

Mit Phyto-Panmol® Calcium-100

- Dabei handelt es sich um eine calciumhaltige Zubereitung aus verschiedenen Mineralstoffen und natürlichem Dolomit.

Beratungstipps

Empfohlen für alle...

- die ihren Säure-Basen-Haushalt beitragen wollen.
- die ihre Knochen, Muskeln und Nerven unterstützen möchten.
- die zum Bindegewebe, zum Haar und den Nägeln beitragen wollen.

Verzehrpfehlung:

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: 2 x täglich 2 Kapseln zwischen den Mahlzeiten für 3 bis 6 Monate

Mineralische Unterstützung für die natürliche Balance



Eine überwiegend säurebildende Ernährung – zum Beispiel mit vielen Getreideprodukten und Fleisch – sowie anhaltender Stress können den Körper fordern. In solchen Phasen lohnt es sich, auf einen ausgewogenen Speiseplan zu achten, der reich an Gemüse, Obst, Kräutern und Flüssigkeit ist, um die körpereigenen Regulationsmechanismen zu unterstützen.

Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und das Spurenelement Zink tragen zu wichtigen Stoffwechselfunktionen bei – unter anderem zum Elektrolyt- und Säure-Basen-Stoffwechsel – und ergänzen eine pflanzenbetonte Ernährung.

4 Fakten zum Säure-Basen-Haushalt

- Das wichtigste Puffersystem im Blut ist das **Hydrogencarbonat-System**, das Säuren abfangen und den pH-Wert stabil halten kann.
- Gemüse, Obst, Kräuter und Kartoffeln gelten als **basenbildend**, während Fleisch, Käse und Getreide eher **säurebildend** wirken; Wasser und Öle sind weitgehend **neutral**.
- Der Körper reagiert dynamisch auf Alltagseinflüsse wie Ernährung, Bewegung und Stress und hält den pH-Wert im Gleichgewicht.¹
- Atmung und Nieren regulieren gemeinsam den Säure-Basen-Haushalt: Die Lunge steuert den pH-Wert über die Abgabe von CO₂, während die Nieren Hydrogencarbonat erhalten oder neu bilden und überschüssige Säuren ausschleusen.²

Wie der Körper seine Säure-Basen-Balance hält

Unser Körper verfügt über ein ausgeklügeltes Puffersystem, das den pH-Wert stabil hält.

Eine zentrale Rolle spielt das **Hydrogencarbonat-System**:

Es kann überschüssige Säuren neutralisieren und trägt so zur inneren Balance bei.

Eine **mineralstoffreiche Ernährung und ausreichend Flüssigkeit** unterstützen diese natürlichen Prozesse und **helfen dem Körper, flexibel auf alltägliche Schwankungen** – etwa durch Ernährung, Bewegung oder Stress – **zu reagieren**.¹