

KOMPAKT

# BASIC BALANCE

Säure-Basen-Haushalt

## Nahrungsergänzungsmittel mit Mineralstoffen

### Eine gesunde Ernährung

erfordert ein Gleichgewicht von säure- und basenbildenden Lebensmitteln. Leider kann bei der heute üblichen Ernährung oft ein Überschuss an Säuren entstehen.

Beliebte Speisen wie z. B. Fleisch, Fisch, Weißbrot, Nudeln oder Süßigkeiten sind sogenannte „Säurebildner“, wogegen Kartoffeln, Gemüse, Obst und Salate in aller Regel je nach Zubereitungsform basenbildend wirken. Ein Säureüberschuss kann auf Dauer den Organismus belasten. Säureüberschuss ist auch eine mögliche Folge von geistigem und körperlichem Stress, insbesondere bei Leistungssportlern. In diesen Fällen kann rasche Ermüdung und mangelnde Leistungsfähigkeit die Folge sein.

### Mineralstoffe und Spurenelemente zur Nahrungsergänzung

In besonderen Lebenssituationen kann es sinnvoll sein, die tägliche Ernährung durch eine Kombination wertvoller Mineralstoffe und Spurenelemente zu ergänzen, wie sie in ausgewogener, bedarfsgerechter Menge und Kombination in **BASIC BALANCE® KOMPAKT** angeboten wird.

**BASIC BALANCE® KOMPAKT TABLETten** wurde von Ernährungsspezialisten zur Nahrungsergänzung entwickelt.



Ein ausgeglichenes Säure-Basen Verhältnis ist eine gute Grundlage für einen funktionierenden Stoffwechsel.

### Basiche Vitalstoffe

Warum ist gerade die in **BASIC BALANCE® KOMPAKT TABLETten** enthaltene Vitalstoffkombination ideal für Gesundheit und Wohlbefinden?

### Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei.

Die für die Gesundheit wesentlichen Mineralstoffe und Spurenelemente werden in einer für den Körper ausgewogenen Menge und der günstigen biologischen Form (Citrat) angeboten.

Durchschn. Nährwerte	6 Tabletten enthalten	% RM <sup>1)</sup>	Leistet einen Beitrag zu
Kalium	300 mg	15 %	normale Muskelfunktion
Calcium	275 mg	34 %	normalem Energiestoffwechsel
Magnesium	150 mg	40 %	Funktion bei der Zellteilung
Eisen	2,5 mg	18 %	normalem Energiestoffwechsel
Zink	2,5 mg	25 %	normalem Säure-Basen-Stoffwechsel
Kupfer	500 µg	50 %	Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
Mangan	0,5 mg	25 %	Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
Selen	15 µg	27 %	Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
Chrom	30 µg	75 %	normalem Stoffwechsel von Makronährstoffen
Molybdän	40 µg	80 %	normaler Verstoffwechslung schwefelhaltiger Aminosäuren

<sup>1)</sup> Referenzmenge gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

### Die BASIC BALANCE® Produkte

- **BASIC BALANCE® Pur**  
zum Einrühren in Speisen oder Getränke (200/800 g Pulver); gluten-, jod-, lactose-, purin- und gelatinefrei
- **BASIC BALANCE® Kompakt**  
leicht zu Schlucken (120 / 360 Tabletten); gluten-, purin-, jod-, gelatine- und lactosefrei.



KOMPAKT

# BASIC BALANCE

Säure-Basen-Haushalt

## Hier noch einige nützliche Tipps

So unterstützen Sie neben dem täglichen Verzehr von **BASIC BALANCE®** Ihren Körper beim Abbau der überschüssigen Säuren:

### • Ernährung

Essen Sie täglich 5 bis 7 Portionen Obst und Gemüse, vermeiden Sie üppigen Fleischkonsum. Nehmen Sie sich Zeit beim Essen, kauen Sie gründlich. Entlastungs- und Fastentage sind außerdem hilfreich. Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit z. B. Wasser, Tee, Fruchtsäfte und genehmigen Sie sich maximal 2 bis 3 Tassen Kaffee oder schwarzen Tee pro Tag. Meiden Sie ein Übermaß an Alkohol und Nikotin!

### • Bewegung und Wohlbefinden

Bewegungsmangel fördert Übersäuerung. Sport, Spaziergänge und Gymnastik sind sehr hilfreich, sie fördern die Atmung und Ihr Körper gerät ins Schwitzen. Dies unterstützt den Organismus beim Abbau von Säuren. Ein Besuch in der Sauna, ein Dampfbad, Kneippsche Anwendungen oder auch ein Basen-Bad sind empfehlenswert für Ihr Wohlbefinden.

### • Entspannung

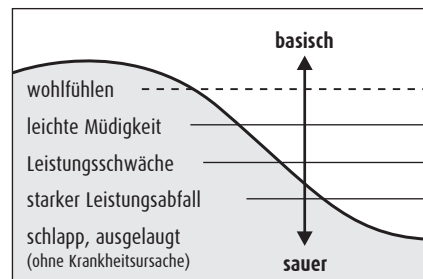
Stress und Nervosität können den Säureabbau beeinträchtigen. Versuchen Sie häufiger am Tag abzuschalten und zu entspannen. Machen Sie z. B. zwei- bis dreimal am Tag eine Atemübung oder eine Mini-Meditation. Ein Basen-Bad kann ebenfalls zur Entspannung beitragen.

### • Basische Bäder

Basische Mineralstoffe und Meersalz unterstützen den Körper beim Entsäuern der Haut.

Gerade während einer Diät oder Fastenkur, nach körperlicher Anstrengung oder Stress ist es sinnvoll die tägliche Einnahme von **BASIC BALANCE®** durch ein Basen-Bad zu unterstützen.

Die wohltuende und erholsame Wirkung von warmen Mineralbädern ist bereits seit dem Altertum bekannt. Durch basische Mineralsalzmischungen wird der pH-Wert des Badewassers erhöht, überschüssige Säuren der Haut können leichter abgegeben werden. Mineralstoffreiches Meersalz unterstützt diesen Prozess.



### Qualitätsgarantie

Die Rezeptur wird von Experten ernährungswissenschaftlich kontrolliert, die in **BASIC BALANCE®** enthaltenen Inhaltsstoffe sowie das Endprodukt unterliegen strengsten Qualitätskontrollen. Sollten Sie trotzdem einmal Grund zu einer Beanstandung haben, schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an.

  
hübner  
gesundheit leben

Hübner Naturarzneimittel GmbH

Schloßstraße 11-17

79238 Ehrenkirchen • Germany

Tel.: 089-64 18 60

eMail: [info@huebner-naturarzneimittel.de](mailto:info@huebner-naturarzneimittel.de)

