

Ihre Einkaufshilfe

Blau = basisch verstoffwechsellende Nahrungsmittel
Orange = sauer verstoffwechsellende Nahrungsmittel

Getreideprodukte	Radieschen	-3,7	
Roggenmischbrot	4,0	Spinat	-14,0
Roggenbrot	4,1	Tomatensaft	-2,8
Weizenmischbrot	3,8	Tomaten	-3,1
Weizenbrot	1,8	Zucchini	-4,6
Weißbrot	3,7	Hülsenfrüchte	
Cornflakes	6,0	Bohnen, grün	-3,1
Roggenknäckebrot	3,3	Linzen, grün und braun, getrocknet	3,5
Eiernudeln	6,4	Erbsen	1,2
Haferflocken	10,7	Obst, Nüsse und Fruchtsäfte	
Reis, ungeschält	12,5	Apfelsaft, ungesüßt	-2,2
Reis, geschält	4,6	Apfel, 15 Sorten, mit Schale, Durchschnitt	-2,2
Parboiled-Reis	1,7	Aprikosen	-4,8
Roggenvollkornmehl	5,9	Bananen	-5,5
Spaghetti	6,5	Schwarze Johannisbeeren	-6,5
Vollkornspaghetti	7,3	Kirschen	-3,6
Weizenmehl	6,9	Grapefruitsaft, ungesüßt	-1,0
Weizenvollkornmehl	8,2	Haselnüsse	-2,8
Gemüse		Kiwi	-4,1
Spargel	-0,4	Zitronensaft	-2,5
Broccoli	-1,2	Orangensaft, ungesüßt	-2,9
Karotten, junge	-4,9	Orangen	-2,7
Blumenkohl	-4,0	Pfirsiche	-2,4
Sellerie	-5,2	Erdnüsse, unbehandelt	8,3
Chicorée	-2,0	Birnen, 3 Sorten, mit Schale, Durchschnitt	-2,9
Gurken	-0,8	Ananas	-2,7
Auberginen	-3,4	Rosinen	-21,0
Lauch	-1,8	Erdbeeren	-2,2
Kopfsalat, Durchschnitt von 4 Sorten	-2,5	Walnüsse	6,8
Eisbergsalat	-1,6	Wassermelonen	-1,9
Pilze	-1,4		
Zwiebeln	-1,5		
Paprikaschoten	-1,4		
Kartoffeln	-4,0		

Wieder im Gleichgewicht – **BASENTABS pH-balance PASCOE®**

Wählen Sie Ihren täglichen
 Basenlieferanten...

Exklusiv
 in Ihrer
 Apotheke



- Effektive Säureentlastung
- Sehr hohe Säure-Bindungs-Kapazität
- Kleine Tablette, angenehm zu schlucken
- Frei von Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen
- Zucker-, lactose- und glutenfrei
- Für Kinder ab 4 Jahren geeignet
- Inkl. 21 pH-Teststreifen

Verzehrempfehlung: 3-mal täglich 2-3 Tabletten nach den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit verzehren. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Kompetenter Service von:



Stempel

PASCOE VITAL GmbH
 D-35383 Giessen · Tel. 0641/79 60-0 · Fax: 0641/79 60-109
 vital@pascoe.de · www.pascoe-vital.de



Weil ich die Wahre Liebe.

SAP-Nr.: blanko 12307 - Endversion 10/08

Basis für Ihre Gesundheit – Ihr Säure-Basen-Haushalt



Testen Sie
 Ihren pH-Wert!



Weil ich die Wahre Liebe.

Fahl und schlapp? Kennen Sie diese Symptome?

- Fahle Haut, brüchige Nägel?
- Matte, stumpfe Haare?
- Müdigkeit, Antriebslosigkeit und fehlende Energie?
- Häufige Verspannungen?
- Stress und fehlende Konzentration?
- Gelenk- und Knochenprobleme?

Diese Beschwerden können
 Anzeichen eines unausgeglichene
 Säure-Basen-Haushaltes sein!

- Obwohl Sie nicht krank sind, fühlen Sie sich nicht fit?
- Damit alle wichtigen Stoffwechselfunktionen in Ihrem Körper optimal verlaufen, muss der Säure-Basen-Haushalt in Balance sein. Leicht gerät er ins Wanken. Eine Folge:

Übersäuerung!
 Jeder kann betroffen sein!



Mögliche Ursachen:

- Unausgewogene Ernährung
- Stress
- Nikotin und/oder Alkohol
- Mangelnde Bewegung

Machen Sie Ihren Säure-Basen-Check!

Sind Ihre Urin-pH-Werte okay?

- Messen Sie über den Tag verteilt 3-mal den pH-Wert Ihres Urins. Prüfen Sie, ob eine Säurebelastung vorliegt.
- 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

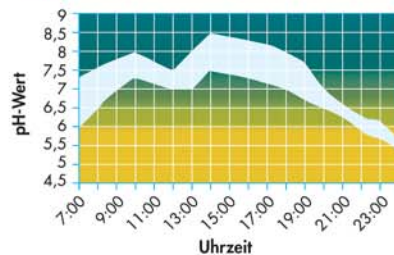
Gebrauchsanweisung: Frisches Haar in einem Behälter sammeln. Mit trockenen Fingern einen Teststreifen abreißen. Teststreifen 1 Sekunde in den Urin eintauchen, herausziehen und überschüssige Flüssigkeit abschütteln. Je nach pH-Wert verändert der Streifen an der benetzten Stelle seine Farbe. Innerhalb 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 das Hausmüll geben. **Für Bewertungen fackelnden Rot einholen.**
Hinweis: Die Brauchbarkeit von unbenutzten Teststreifen wird durch etwaige Verfärbungen nicht beeinträchtigt.

Herstellere: Mocherey-Nogel GmbH & CoKG, Düren

- Bei Säurebelastung werden mit dem Urin permanent Säuren ausgeschieden. Der Urin-pH-Wert liegt den ganzen Tag im sauren Bereich, also unter pH 7. Normalerweise schwanken die pH-Werte im Tagesverlauf.

Was Ihr Säure-Basen-Check aussagt!

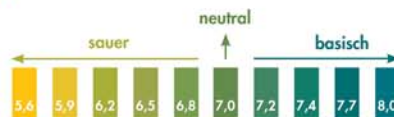
Tagesprofil des Urin-pH-Wertes



- Weicht Ihr Tagesprofil von der weißen Kurve ab?
- Liegen Ihre Werte grundsätzlich außerhalb?

Das sollte Sie anspornen, etwas zu ändern!

pH-Wert-Skala



Fragen Sie gegebenenfalls Ihren Arzt, Therapeuten oder Apotheker!

Gleichen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt aus!

- Ideal ist eine ausgewogene Ernährung mit 5-mal frischem Obst und Gemüse pro Tag. Orientieren Sie sich hier an den blau markierten Werten in der angefügten „Einkaufshilfe“. Das unterstützt Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht.
- Bei zu viel Fleisch, Wurst und Käse kann es zu einer verstärkten Säurebelastung Ihres Körpers kommen. Stress, mangelnde Bewegung, Nikotin und Alkohol verstärken diesen Effekt.



- Ernähren Sie sich wirklich ausgewogen? Essen Sie wirklich 5-mal frisches Obst und Gemüse pro Tag? Nein?

BASENTABS pH-balance PASCOE® kann Ihnen helfen, täglich Ihren Säure-Basen-Haushalt zu unterstützen.

Getränke	Milch, Milchprodukte und Eier
Bier, Pilsener	Buttermilch
Coca-Cola	Camembert
Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch (3,5%)	Cheddar, reduzierter Fettgehalt
Kaffee, Aufguss, 5 Minuten	Gouda
Mineralwasser (Apollinaris)	Hüttenkäse, Vollfettstufe
Mineralwasser (Volvic)	Sahne, frisch, sauer
Rotwein	Hühnerei
Tea, indisch, Aufguss	Eiweiß
Weißwein, trocken	Eigelb
Fette und Öle	Quark
Butter	Weichkäse, Vollfettstufe
Margarine	Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten
Olivenöl, Sonnenblumenöl	Milchreis, Vanille
Fisch	Kondensmilch
Kabeljaufilet	Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert
Schellfisch	Parmesan
Hering	Schmelzkäse, natur
Forelle, braun, gedämpft	Fruchtjoghurt aus Vollmilch
Fleisch und Wurstwaren	Naturjoghurt aus Vollmilch
Rindfleisch, mager	Zucker, Eingemachtes und Süßes
Hühnerfleisch	Milchschokolade
Corned beef, in Dosen	Honig
Frankfurter	Sandkuchen
Leberwurst	Marmelade
Frühstücksfleisch, in Dosen	Zucker, weiß
Schweinefleisch, mager	
Rumpsteak, mager und fett	
Salami	
Truthahnfleisch	
Kalbfleisch	

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.

* PRAL = potential renal acid load = potentielle, die Nieren betreffende Säurelast, bezogen auf 100 g des Nahrungsmittels, angegeben in mEq = physikalisch-chemische Stoffmengeninheit.