



Säure- Basen- Haushalt

Gesund durch den Tag

Basen-Mineralstoffkomplex

Unterstützung der körpereigenen Regulation

Eine Übersäuerung (Azidose) entsteht, wenn im Körper das Gleichgewicht zugunsten der Säuren verschoben ist und die verfügbaren Basen nicht mehr ausreichen, um die anfallende Säurelast vollständig zu neutralisieren. Dieser Prozess verläuft schleichend über viele Jahre, wobei der Körper intensiv darum bemüht ist, den lebenswichtigen pH-Wert des Blutes konstant zu halten. Dafür greift er zunächst auf Basenreserven im Bindegewebe, in den Muskeln, Zähnen, Haaren und Knochen zurück. Die ersten Anzeichen einer Azidose zeigen sich daher häufig als pH-Wert-Absenkung im Gewebe (Gewebeazidose) sowie als Mineralverlust in Zähnen und Knochen. Erst wenn diese Basenvorräte erschöpft sind, sinkt auch der pH-Wert im Blut allmählich ab, was dann eine sofortige medizinische Behandlung erforderlich macht.

Ursachen einer Übersäuerung

- Einseitige Ernährung mit überwiegend säurebildenden Lebensmitteln: Dazu gehören zum Beispiel Kaffee, Zucker, Fleisch, Milchprodukte sowie säurehaltige Zusatzstoffe und Konservierungsmittel.
- Ungesunde Lebensgewohnheiten: Chronischer Stress, Ärger und Schlafmangel können buchstäblich „sauer“ machen und zur Azidose beitragen.
- Intensiver Sport: Übermäßiges Training kann durch erhöhte Muskellactatwerte eine Übersäuerung fördern.



Symptome einer Übersäuerung

- Reflux, Magen- und Darmbeschwerden
- Allgemeines Unwohlsein, Kopfschmerzen und eine verringerte Stresstoleranz
- Muskel- und Gelenkschmerzen, Verspannungen sowie Muskelverhärtungen (Myogelosen)
- Osteoporose, Haarausfall, Tränensäcke unter den Augen und Hautunreinheiten



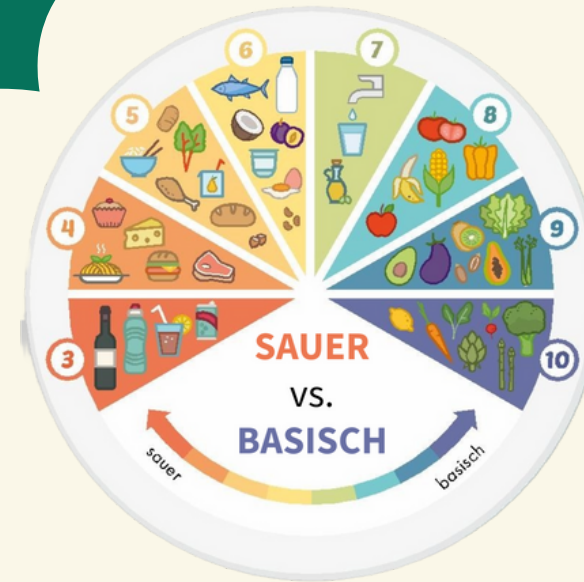
Unsere Empfehlung

Basenkapseln Plus

Calcium gibt Energie, Kalium stärkt die Muskeln, Magnesium sorgt für ein ausgeglichenes Elektrolyt-Level, und Zink bringt den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht – die perfekte Kombination für Wohlbefinden und Vitalität!

Basen Komplex

Die spezielle Formel für die Balance des Säure-Basen-Haushaltes mit Zink, Silizium und Zitronenfruchtsaftpulver. Das Basisprodukt für jede Frühjahrskur.



Säure-Basen-Haushalt

Der Säure-Basen-Haushalt beschreibt das körpereigene Puffersystem, das physiologische Schwankungen zwischen saurem und basischem Milieu im Stoffwechsel ausgleicht. Basische Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium, Magnesium, Mangan, Selen und Zink unterstützen dabei ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis.

Gesundheit vermitteln
www.calma-apotheke.at