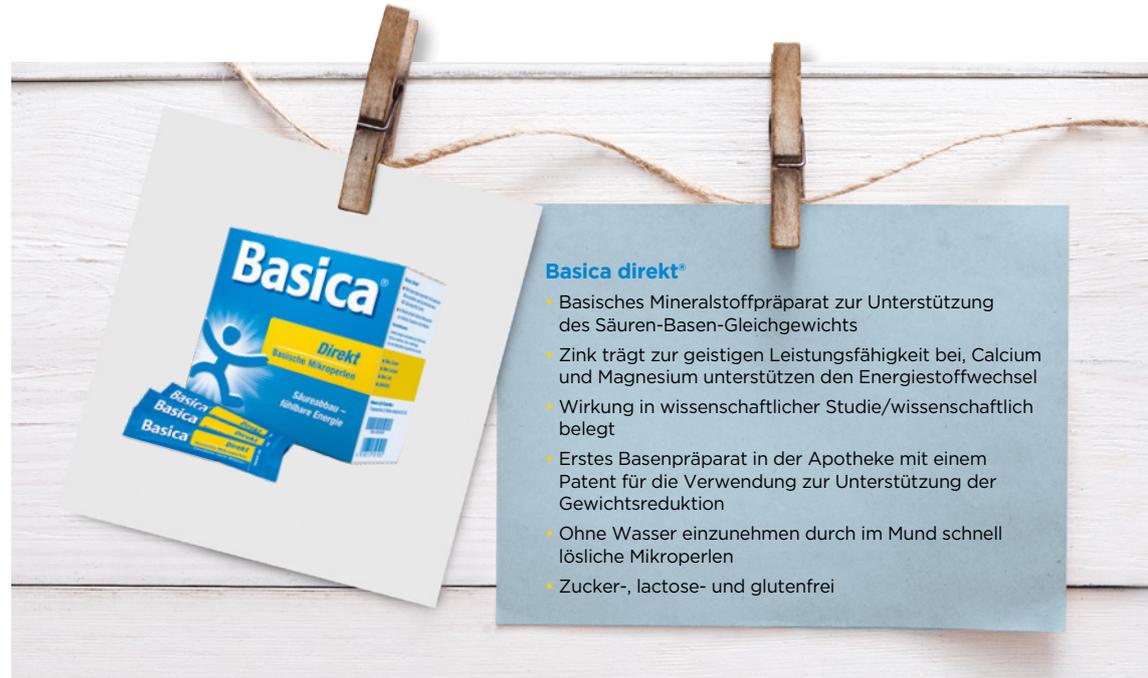


Raus aus der Diätkrise!

Vielleicht kennen Sie den Effekt von Ihren Kunden oder Sie haben es selbst schon erlebt: In den ersten Tagen einer Diät purzeln die Pfunde, aber dann rührt sich der Zeiger auf der Waage einfach nicht mehr. Ursache kann ein **übersäuerter Stoffwechsel** sein.

Säurebildend sind alle eiweißreichen Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch, Wurst, Käse, Brot und Getreideprodukte. Eiweiß besteht nämlich aus schwefel- und phosphathaltigen Aminosäuren, die beim Abbau Säure bilden. Frisches Obst, Gemüse sowie Salat liefern basische Mineralstoffe. Meist essen wir jedoch zu viel säurebildende Lebensmittel. Eine Reduktionsdiät ist für den Stoffwechsel eine zusätzliche Herausforderung. Denn beim Abbau von Körperfett entstehen sogenannte Ketosäuren, die ebenfalls zu einem Säureanstieg im Körper führen. Zu viel Säure kann den weiteren Fettabbau ausbremsen. Auch der Energiestoffwechsel wird belastet. Man fühlt sich dadurch müde und schlapp, was die Motivation, die Diät weiterzuführen deutlich senkt. Dies bezeichnet man als Diätkrise. Sie führt nicht selten zum Abbruch der Diät. Um eine Diätkrise zu verhindern, ist es wichtig, während des Abnehmens den Körper mit ausreichend basischen Mineralstoffen zu versorgen. Dann kann der Körper überschüssige Säure abbauen. Dies unterstützt den Diäterfolg und sorgt für Energie und Wohlbefinden.

Achten Sie bei Ihrer Empfehlung auf ein Basenprodukt mit guter Studienlage. Dass eine Basensupplementierung die Gewichtsreduktion steigern kann, wurde in einer wissenschaftlichen Untersuchung gezeigt. In einer Placebo-kontrollierten Doppelblind-



Basica direkt*

- Basisches Mineralstoffpräparat zur Unterstützung des Säuren-Basen-Gleichgewichts
- Zink trägt zur geistigen Leistungsfähigkeit bei, Calcium und Magnesium unterstützen den Energiestoffwechsel
- Wirkung in wissenschaftlicher Studie/wissenschaftlich belegt
- Erstes Basenpräparat in der Apotheke mit einem Patent für die Verwendung zur Unterstützung der Gewichtsreduktion
- Ohne Wasser einzunehmen durch im Mund schnell lösliche Mikroperlen
- Zucker-, lactose- und glutenfrei

Studie¹ absolvierten 68 Probanden mit leichtem Übergewicht drei Monate lang ein Laufprogramm, bei dem sie mehrmals pro Woche trainierten. Eine Hälfte der Gruppe fastete dazu an ein bis zwei Tagen pro Woche (intermittierendes Fasten). Die Teilnehmer erhielten begleitend Basica Direkt® oder ein Placebo. Es wurde überprüft, wie sich Gewicht und Leistungsfähigkeit entwickeln. Bei allen Probanden führte das Trainingsprogramm zu einer Gewichtsabnahme. Den größten Erfolg erzielten dabei die Teilnehmer, die regelmäßige Bewegung und einzelne Fastentage mit der Einnahme von Basica Direkt® kombinierten. Sie nahmen in diesen drei Monaten mit durchschnittlich 8,3 Kilo am stärksten ab und

waren am leistungsfähigsten. Training und zusätzliches Fasten unter Placebo ließen das Gewicht nur um durchschnittlich 5,8 Kilo sinken. Besonders praktisch, auch für unterwegs, sind die Sticks von Basica Direkt®. Sie können ohne Wasser eingenommen werden und passen in jede Hand- oder Sporttasche. Sie enthalten basische Mineralstoffe und wichtige Spurenelemente, wie Zink, Calcium und Magnesium. Zink trägt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zu normaler geistiger Leistungsfähigkeit bei. Calcium unterstützt den Energiestoffwechsel und Magnesium hilft mit, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren.

Basica® hat kürzlich ein deutsches Patent zur Verwendung für die

Unterstützung bei der Gewichtsreduktion erhalten. Damit ist es das erste Basenpräparat in der Apotheke mit dieser Bestätigung seiner wissenschaftlichen Kompetenz auf diesem Fachgebiet. Es zeigt auch den Stellenwert eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. ■

Quellen:

¹Hottenrott et al. (2020). Exercise Training, Intermittent Fasting and Alkaline Supplementation as an Effective Strategy for Body Weight Loss: A 12-Week Placebo-Controlled Double-Blind Intervention with Overweight Subjects. *Life*, 10(5), 74.