



### Kontrollkalender

	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	ML	pH												
morgens														
mittags														
abends														

ML = Messlöffel pH = Säurewert

	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	ML	pH												
morgens														
mittags														
abends														

ML = Messlöffel pH = Säurewert

	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	ML	pH												
morgens														
mittags														
abends														

ML = Messlöffel pH = Säurewert

	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	ML	pH												
morgens														
mittags														
abends														

ML = Messlöffel pH = Säurewert

	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	ML	pH												
morgens														
mittags														
abends														

ML = Messlöffel pH = Säurewert

### Information zu

## Rebasit mineral

**Rebasit mineral - Nahrungsergänzungsmittel - Mineralstoff-Kombination zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes und zur Nahrungsergänzung mit Calcium.**

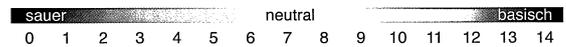
### Säuren und Basen, was ist das?

**Säuren** sind chemische Verbindungen, die Wasserstoff enthalten. Sie schmecken sauer - daher auch der Name. Die wichtigsten Säuren sind Salzsäure (sie kommt im Magen vor), Salpetersäure und Schwefelsäure.

**Basen** sind als chemische Stoffe die Gegenspieler der Säuren. Wenn sie in Wasser gelöst werden, nennt man sie auch Laugen. Die wichtigsten Laugen sind Natronlauge und Kalilauge.

**Der pH-Wert** ist die Gradzahl der sauren bzw. basischen Reaktion eines Stoffes. Die pH-Skala reicht von 0 - 14, wobei 0 den höchsten Säuregrad und 14 den höchsten Basengrad bezeichnet. Bei pH 7 liegt der Neutralpunkt, den reines Wasser aufweist.

Eine **pH-Skala** sieht demnach so aus:



Die **Säuregrade** im menschlichen Körper variieren je nach Körperbereich zwischen pH 8 im Verdauungstrakt (Mund, Darm) und bis zu pH 1,2 im Magen.

Die pH-Werte des Urins können je nach Ernährung zwischen deutlich sauer (pH 4,8) und basisch (pH 8) schwanken.

### Informationen zur Verwendung

Einseitige und falsche Ernährungsgewohnheiten können zu einer Übersäuerung des Organismus führen. In der Natur sind die Folgeschäden der Übersäuerung vielerorts unüberschaubar. Der menschliche Organismus reagiert darauf genauso empfindlich - nur erkennen wir die Ursachen oft zu spät, weil sie uns nicht bewußt sind.

In unserer täglichen Nahrung überwiegen hauptsächlich säurebildende Bestandteile, wie z.B. Fleisch, Fisch Eier, Käse, tierische Fette, Teigwaren, Zucker, kohlenstoffhaltige Cola-Getränke, Kaffee und Alkohol. Aber auch ständiger Ärger und fortwährende seelische und körperliche Überbeanspruchung tragen zur Übersäuerung bei.

Das komplizierte Puffersystem unseres Körpers dämpft über lange Zeit Ernährungssünden wirksam ab. Wenn aber dieses System überlastet wird, entsteht allmählich eine Störung im menschlichen Säure-Basen-Haushalt, in der Regel eine Übersäuerung. Vielfach sind sich die Menschen dieser Ursache nicht bewusst. Auf längere Sicht aber wirkt sich diese Übersäuerung sehr negativ auf unser gesundheitliches Wohlbefinden aus, weil sie die Basis für vielfältige gesundheitliche Störungen und Krankheiten bilden kann.

Es ist bekannt, dass sich viele Stoffwechselprodukte unseres Körpers in einer sauren Umgebung wesentlich schlechter lösen, als in einem eher neutralen Umfeld. Wie man am Beispiel der Harnsäure sehen kann, begünstigt eine Übersäuerung des Organismus durch einseitige Ernährung wesentlich die Entstehung der Gicht.

Mit einer Umstellung unserer Ernährungsgewohnheiten auf vermehrt basenbildende Bestandteile, wie z.B. Gemüse, Salate usw. und mit der Unterstützung von REBASIT mineral als Mineralstoff-Kombination kann einer Übersäuerung und deren Folgen wirksam vorgebeugt werden.

Der schwedische Ernährungswissenschaftler Ragnar Berg hat als erster schon Untersuchungen darüber angestellt, in welchem Verhältnis säuren- und basenüberschüssige Nahrung gegessen werden sollte: Gesunde sollten das Vierfache an Basenkost im Verhältnis zur säurebildenden Kost verzehren, Kranke das Siebenfache! Diese Idealforderung wird bei unseren täglichen Eßgewohnheiten in den seltensten Fällen erreicht. Doch Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung.

Mit den beiliegenden Teststreifen können Sie sich auf einfache Art ein Bild über den derzeitigen Zustand des Säure - Basen Gleichgewichts in Ihrem Körper machen. Messwerte zwischen pH 6,2 und pH 7,4 sind normal. Messwerte unter pH 6,2 weisen auf eine Übersäuerung hin. Messen Sie dazu mehrmals an einem Tag, um ein Tagesprofil Ihrer Urin pH-Werte zu erhalten. In einem gesunden Organismus sollten zumindest einmal am Tag bei den Urin-Messungen auch pH-Werte zwischen 6,8 und 7,4 erzielt werden.

Die in REBASIT mineral enthaltenen Mineralien Natrium, Calcium und Kalium sind für die Knochen, die Zellen und den Stoffwechsel wichtig.

Zutaten	Nährwerte	in 100 g	pro ML (2,5 g)
Säure-Regulatoren:	Brennwert	193 kcal	4,8 kcal
Natriumcitrat 68,5 %		836 kJ	20,9 kJ
Kaliumcitrat 16,3 %	Fett	0	0
Calciumcitrat 14,5 %	Eiweiß	0	0
Trennmittel:	Kohlenhydrate	0,15 g	0,004 g
Kieselsäure	davon Lactose	0,15 g	0,004 g
Aroma	Natrium	16,1 g	0,4 g
Enthält Lactose	Calcium	3055 mg	76 mg
	Die tägliche Verzehrsmenge (3 ML) enthält 7,4 g Säure-Regulatoren und 228 mg Calcium (29 % der empfohlenen Tagesdosis).		

### Verzehrempfehlung

Nehmen Sie 1-3 mal täglich einen Messlöffel (ML) voll REBASIT mineral und lösen Sie das Pulver in ca. 125 ml Tee, Wasser, oder stillem Mineralwasser auf. Rühren Sie dabei mehrmals um, bis die kristallinen Bestandteile in Lösung gegangen sind. Der schwer lösliche Rest soll mit getrunken werden. Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Die Einnahme erfolgt entweder 30 Min. vor oder 1 Std. nach einer Mahlzeit.

### Hinweis zum Gebrauch der Teststreifen

Mit den beiliegenden Teststreifen können Sie selbst Ihren Säurewert (pH-Wert) im Urin messen. Reißen Sie mit trockenen Fingern einen Teststreifen aus dem Heftchen. Sammeln Sie dann frischen Harn in einem Becher und halten Sie einen Teststreifen ca. 1 Sekunde in das Gefäß. Man kann den Teststreifen auch 1 Sekunde direkt in den Harnstrahl halten. Sodann wird die überschüssige Flüssigkeit abgeschüttelt.

Je nach pH- Wert verändert der Streifen nun an der benetzten Stelle seine Farbe. Vergleichen Sie die entstandene Färbung innerhalb von 2 Minuten mit der Farbskala und halten Sie den Wert fest, welcher der Verfärbung des Teststreifens am nächsten kommt. So ist es Ihnen möglich, sich selbst ein Bild von den ernährungsbedingten Schwankungen des Säure-Basen-Gehaltes in Ihrem Körper zu machen.

Die Urin pH-Werte sind nie gleichbleibend konstant. Die Schwankungen ergeben sich zwangsläufig aus der zugeführten Ernährung und aus unserem Biorhythmus. Durch die nächtliche Säure-Ausscheidungs-Phase zeigt die erste Morgenmessung meistens einen niedrigeren pH-Wert an.

### Kontrollkalender

Auf dem umseitigen Kontrollkalender können Sie Ihren Verzehr und Ihre pH-Meßergebnisse eintragen.

Damit erhalten Sie eine übersichtliche Darstellung Ihrer Säure-Basen-Situation.

### Lagerungshinweis

REBASIT mineral muß gut verschlossen und trocken sowie außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern gelagert werden.

### Packungsgrößen

REBASIT mineral gibt es in Größen zu 200 g (PZN 1032858) und 400 g (PZN 1032924). Rebasit Indikatorpapier (PZN 3434331) gibt es auch in Heftchen zu 52 Teststreifen.

**Dr. Welte Pharma GmbH · Tälesbahnstraße 2 · 73312 Geislingen**

Tel: 0 73 31 - 6 45 79 · Fax: 0 73 31 - 6 93 51 · e-mail: [welte.pharma@t-online.de](mailto:welte.pharma@t-online.de)