

Basica® Sport enthält

	pro 100 g	pro 60 g (=1 Liter)
Brennwert	1544 kJ 363 kcal	926 kJ 218 kcal
Kohlenhydrate	82 g	49 g
Eiweiß	0 g	0 g
Fett	0 g	0 g
Natrium	1250 mg	750 mg
Kalium	667 mg	400 mg
Calcium	333 mg	200 mg
Magnesium	200 mg	120 mg
Eisen	8,3 mg	5 mg
Zink	8,3 mg	5 mg
Kupfer	1,7 mg	1 mg
Molybdän	130 µg	80 µg
Chrom	100 µg	60 µg
Selen	50 µg	30 µg
Vitamin C	250 mg	150 mg
Vitamin B2	6,7 mg	4 mg
Carnitin	333 mg	200 mg

Zutaten (pro 100 g):

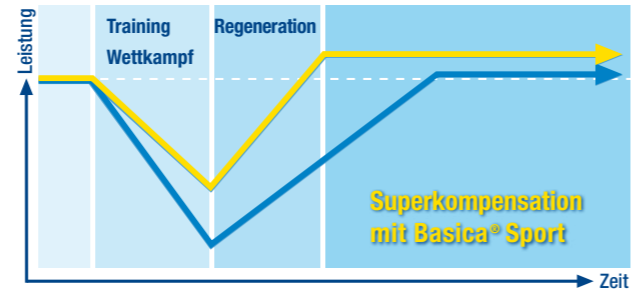
Maltodextrin (52 g), Saccharose (30 g), Säuerungsmittel Zitronensäure, Natriumcitrat (5,1 g), Kaliumcitrat (1,8 g), Magnesiumcitrat (1,3 g), Calciumcarbonat (0,83 g), Vitamin C, Carnitintartrat (0,49 g), Aroma, Zinkgluconat (62 mg), Eisencitrat (40 mg), Vitamin B2, Kupfercitrat (4,7 mg), Chromchlorid (0,51 mg), Natriummolybdat (0,33 mg), Natriumselenit (0,17 mg).

Trinkmenge nach Bedarf bis zu 2 l pro Tag.

Empfehlung	Basica® Sport
vor der Belastung	250 – 500 ml
während der Belastung alle 15 – 20 Min.	100 – 150 ml
nach der Belastung	250 – 500 ml

Länger leistungsfähig, schneller regeneriert

Die basischen Mineralverbindungen in Basica® Sport unterstützen das Säure-Basen-Gleichgewicht bei sportlicher Belastung (Ausgleich einer Belastungs-übersäuerung).



Basica® Sport kann den Leistungsabfall bei sportlichen Aktivitäten verzögern und die Regeneration nach dem Sport beschleunigen (Superkompensation). Basica® Sport ist das ideale Sportgetränk für jeden Sportler.

Basica® Sport erfüllt die hohen Anforderungen an ein Sportgetränk

- sorgt mit seiner hypotonen Zusammensetzung für einen schnellen Flüssigkeitsausgleich
- gleicht den Elektrolytverlust aus
- fördert die gezielte Energieversorgung mit Maltodextrin und Saccharose
- unterstützt die Fettverbrennung im Muskel mit L-Carnitin

Zubereitung

Schnell lösliches Getränkepulver.
5 Messlöffel (30 g) in 0,5 l bzw.
10 Messlöffel (60 g) in 1 l Wasser.

Die Basica® Energie-Kur. Aktiver Säureabbau – fühlbar mehr Energie.

Müdigkeit, nachlassende Konzentration, fehlende Energie: Wenn der Körper durch einen Überschuss an Säure belastet wird, schafft Basica® den Ausgleich.

Belastende Säure entsteht oft durch falsche Ernährung und Stress. Die Kombination aus basischen Mineralstoffen und wertvollen Spurenelementen in Basica® neutralisiert belastende Säure und sorgt für Energie und Schwung.

Weitere Produkte aus dem Basica®-Sortiment:



Fragen oder Anregungen?

Unter www.basica.de finden Sie Wissenswertes zur Übersäuerung und Sport.

Unser Beratungsdienst hilft Ihnen auch gerne persönlich weiter.

Protina Pharm. GmbH
Klopfer-Nährmittel GmbH
Basica®-Beratungsdienst
D-85737 Ismaning

Tel. 089/99 65 53 0
Fax 089/96 34 46
info@basica.de

Quelle: © 2009 Protina Pharm. GmbH. Alle Rechte vorbehalten.
Art.-Nr. 907036

Basica® SPORT

Übersäuerung ausgleichen



02.2009/ST

Basica® SPORT



Belastungsübersäuerung vermeiden

Sportler sollten ihre Ernährung immer den jeweiligen Anforderungen anpassen. Für Ausdauersportler ist die optimale Flüssigkeits- und Mineralstoffversorgung unentbehrlich, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und einer Belastungsübersäuerung vorzubeugen. Denn der Sportler verliert beim Schwitzen Flüssigkeit und Mineralstoffe. Gleichzeitig werden durch die körperliche Anstrengung im Stoffwechsel und in den Muskeln vermehrt Säuren gebildet. So kann beim Sport eine sogenannte „Belastungsübersäuerung“ entstehen. Die Folgen sind nachlassende Kräfte, Muskelkrämpfe und Verspannungen, wodurch die Verletzungsgefahr ansteigen kann. Zum Ausgleich einer Belastungsübersäuerung braucht der Körper basische Vitalstoffe in Form von organischen Mineralverbindungen und Spurenelementen.

Bleiben Sie leistungsfähig



Das basische Mineralgetränk Basica® Sport kann eine Belastungsübersäuerung ausgleichen. Die basischen Mineralverbindungen unterstützen den Säureabbau während und nach dem Sport. Die Leistungsfähigkeit bleibt länger erhalten und die Regeneration nach dem Sport wird beschleunigt.

Hypoton – besser als isoton

Durch das Schwitzen beim Sport verliert der Körper viel Flüssigkeit und Elektrolyte. Ein Flüssigkeitsverlust von nur 2% kann die Leistungsfähigkeit um bis zu 20% herabsetzen. Ein schneller Flüssigkeitsausgleich ist deshalb enorm wichtig, damit die Leistung bleibt und der Körper nicht schlapp macht.



Im Gegensatz zu Obst- und Gemüsesäften sowie isotonischen Getränken gelangt mit einem hypotonen Getränk die Flüssigkeit schneller ins Blut. Der Vorteil ist, dass bei einem hypotonen Getränk die Konzentration an gelösten Teilchen geringer ist als im Blut. So wird die Flüssigkeit regelrecht vom Darm in das Blut gesogen.

Basica® Sport zeichnet sich durch eine hypotone Zusammensetzung aus und sorgt so für einen schnellen Flüssigkeits- und Elektrolytausgleich. Sie bleiben länger fit und haben mehr Freude am Sport.

Gezielte Energieversorgung

Genauso wichtig wie der schnelle Flüssigkeitsausgleich ist die gezielte Energieversorgung. Die optimale Kombination aus den Kohlenhydraten Maltodextrin und Saccharose in Basica® Sport versorgt den Muskel mit Energie: Saccharose wird rasch aufgenommen und steht dem Muskel schnell zur Verfügung. Maltodextrin wird deutlich langsamer aufgenommen und sorgt so für eine kontinuierliche Energiezufuhr ohne Blutzuckerspitzen.

Basica® Sport enthält zusätzlich L-Carnitin. L-Carnitin ist an der Verstoffwechslung von Fetten beteiligt und trägt so zur Energiegewinnung in der Ausdauerphase bei.

Tipp!

Füllen Sie Ihre Flüssigkeits- und Energiereserven schon vor dem Sport mit 0,5 Liter Basica® Sport auf. Während dem Sport dann regelmäßig „nachtanken“ (siehe Tabelle „Trinkmenge“ auf der Rückseite). Damit bleiben Sie länger fit und sind nach dem Sport nicht so ausgepowert.

Sport und Bewegung sind gesund und steigern das allgemeine Wohlbefinden. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, Leistungsfähigkeit und Immunabwehr werden verbessert. Besonders Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren und Nordic Walking sind ideal geeignet, um sich fit zu halten und Stress abzubauen.

