

Gut beraten

in allen Fällen von Säure-Basen-Dysbalance

1 Beratungsfall

Eine Frau Mitte 30 kommt in die Apotheke. Sie klagt, dass sie seit längerem Muskelkrämpfe und Verspannungen plagen und sie sich schlapp fühlt. Dabei treibe sie doch Sport und ernähre sich gesund. Sie fragt, was sie tun kann, um ihre alte Fitness wieder zu erlangen.



Kundin

Die Muskelkrämpfe und Verspannungen kommen immer wieder und ich erhole mich nach dem Sport in letzter Zeit auch nicht mehr so gut. Der Arzt findet keine Ursache. Können Sie mir etwas empfehlen?

Kundin

Was ist denn der Säure-Basen-Haushalt? Und warum kommt es zu einer „Übersäuerung“?

Kundin

Beides trifft auf mich zu. Wie kann ich meinen Säure-Basen-Haushalt unterstützen?

PTA

Möglicherweise ist bei Ihnen ein grundlegendes System aus dem Takt geraten: Ihr Säure-Basen-Haushalt. Ein „Überschuss“ an Säure kann sich in Symptomen wie Sie sie schildern äußern.

PTA

Säure und Basen entstehen zum Beispiel bei der Verstoffwechslung von Nahrung und werden von körpereigenen Systemen abgepuffert. Sind diese jedoch überlastet, kann es zur „Übersäuerung“ kommen. Zum Beispiel dann, wenn Sie viel Sport treiben und Fleisch essen.

PTA

Eine pflanzenbetonte Ernährung ist wichtig. Zur Unterstützung des Säure-Basen-Ausgleichs¹ empfehle ich Ihnen Basen-Aktiv® Mineralstoff-Kräuter-Extrakt Pulver. Es enthält Zink, Calcium, Kalium und Magnesium – alles Mineralstoffe, die Sie als Sportlerin benötigen. Calcium, Magnesium und Zink unterstützen die Regeneration² und Calcium und Magnesium sorgen für mehr Energie³.

Erweitern Sie mit dem eTraining Ihr Fachwissen für die Beratung in der Apotheke. Checken Sie im Selbsttest, ob das neu erworbene Wissen schon sitzt!
www.das-pta-magazin.de/salus



Wichtige Fragen



A--Wie ernähren Sie sich? Essen Sie zum Beispiel viel Fleisch und Milchprodukte und trinken Sie regelmäßig Kaffee?



B--Achten Sie auf eine gesunde Lebensführung mit wenig Stress und viel Bewegung?

C--Was haben Sie bisher unternommen? Nutzen Sie Nahrungsergänzungsmittel oder Proteinpulver?

D--Leiden Sie unter einer chronischen Erkrankung und nehmen Sie Medikamente? Wenn ja, welche?

3 Wann zum Arzt



Ärztlicher Rat sollte eingeholt werden, wenn Symptome wie Energie- und Antriebslosigkeit den Alltag stören und auch nach ausreichend Erholung nicht verschwinden. Gleiches gilt für Muskelschmerzen und die Verschlimmerung sowie das Hinzukommen weiterer Beschwerden.

4 Empfehlung

Basen-Aktiv® Mineralstoff-Kräuter-Extrakt Pulver von Salus beinhaltet die wichtigen Mineralstoffe Zink, Calcium, Kalium und Magnesium, die beim aktiven Säureausgleich¹ unterstützen, einen Beitrag zur Regeneration² leisten bzw am Energiestoffwechsel³ beteiligt sind. Zusätzlich sind natürliche Kräuter in Bio-Qualität enthalten, die den extra Boost für Natürlichkeit und Freude geben. Die cleane Rezeptur kommt ganz ohne Zuckerzusatz, Konservierungsstoffe, Lak-

tose oder andere Hilfsstoffe aus. Außerdem ist das Produkt vegan. Empfehlen Sie die einmal tägliche Einnahme von drei Gramm Pulver aufgelöst in Wasser. Das schmeckt besonders mild und natürlich. Basen Aktiv® Mineralstoff-Produkte gibt es auch als Elixier und Tabletten.



eTraining

von DAS PTA MAGAZIN in Kooperation mit Salus



Worum geht es?

Das eTraining präsentiert Ihnen weitere Beratungsfälle zum Thema Säure-Basen-Dysbalance. Vertiefen Sie Ihr Wissen auf diesem Gebiet, und nehmen Sie praktische Tipps für Ihr Beratungsgespräch mit.



www.das-pta-magazin.de/salus

1 x täglich
3g



¹Säure-Basen-Ausgleich: Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei; ²Regeneration: Calcium, Magnesium und Zink haben eine Funktion bei der Zellteilung. Zink unterstützt zudem die DNA-Synthese. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei; ³Energie: Calcium und Magnesium unterstützen den Energiestoffwechsel. Wie auch Kalium unterstützt Magnesium die normale Funktion des Nervensystems. Zink unterstützt die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit. Eine gesunde Lebensweise und eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sind wichtig für die Gesundheit.