

SÄURE- BASEN-BALANCE AKTIVIEREN

... und viel mehr!



Erfahren Sie mehr
über Ihren Säure-
Basen-Haushalt

mit Test:
Wie sauer
bin ich?

MADENA



Rudolf Keil,
Fach-Apotheker
für Offizin-
pharmazie,
Gesundheits-
und Ernäh-
rungsberatung

Liebe Leserinnen und Leser,

der amerikanische Wissenschaftler Prof. Dr. Loren Cordain zählt ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis zu den wichtigsten Punkten, wenn es darum geht, was die richtige Ernährung im 21. Jahrhundert ausmacht. Den wenigsten Menschen ist jedoch bewusst, wie wichtig die Säure-Basen-Balance in ihrem Körper ist und welche Auswirkungen es haben kann, wenn diese Balance beeinträchtigt ist.

So ist z.B. eine stabile Säure-Basen-Balance im **Blut** für unseren Organismus **lebenswichtig** und wird mit allen Mitteln vom Körper aufrechterhalten. Leider wird immer noch von der stabilen Säure-Basen-Balance des Blutes darauf geschlossen, dass auch sonst überall im Organismus optimale Säure-Basen-Verhältnisse herrschen. Diese Schlussfolgerung ist jedoch wissenschaftlich widerlegt!

In dieser Broschüre erfahren Sie viel über basenreiche Ernährung, warum Diäten, Sport und Stress zu Risikofaktoren für die Ausgeglichenheit Ihres Säure-Basen-Haushalts werden können – und wie Sie dafür sorgen können, dass es nicht so weit kommt. Wenn Sie wissen wollen, wie gut Ihr Körper aktuell mit der Säurebelastung fertig wird, machen Sie den Test „Wie sauer bin ich?“ auf der S. 25.

Eine gute Gesundheit wünscht Ihnen Ihr

Rudolf Keil

Warum die Säure-Basen-Balance so wichtig ist!

Auf die richtige Ernährung kommt es an

Über Jahrtausende wurde unser Organismus durch eine Ernährung geprägt, die basenüberschüssig war, weil sie vorwiegend aus Gemüse und Obst bestand – den wichtigsten Basenlieferanten.

In der heutigen Zeit ist unsere Ernährung jedoch häufig säureüberschüssig, was Auswirkungen auf die Balance zwischen Säure und Basen in unserem Körper hat. Denn der gesamte Stoffwechsel funktioniert eben nur dann optimal, wenn auch die Säure-Basen-Balance optimal ist. Veränderungen dieser Balance machen sich negativ bemerkbar. Eine zusätzliche Belastung können Stress, körperliche Anstrengung und Diäten sein.

Mineralstoffmangel droht

Die in Gemüse und Obst vorkommenden Basenlieferanten sind organische Mineralverbindungen. Dauerhaft säureüberschüssige Nahrung überlastet nicht nur unsere Puffersysteme, sondern führt auch zu einer verminderten Mineralstoffversorgung, die schließlich in einem Mineralstoffmangel münden kann.

Lassen Sie es nicht so weit kommen!



Gemüse
ist ein
wichtiger
Basen-
lieferant

MADENA

BasenCitrato Pur
beste Mineral-
qualität für Energie
und Wohlbefinden!



enthält

- Magnesium
- Kalium
- Calcium
- Vitamin D3
- Zink

**Für beide
Produkte gilt:**

- Vegan
- Keine Süßstoffe
- Keine Carbonate



MADENA

**BasenCitrato Pur
KOMPLEX**

die bewährte Qualität
sinnvoll erweitert!



enthält

- Magnesium
- Kalium
- Calcium
- Vitamin D3
- Zink

**PLUS weitere
wertvolle
Inhaltsstoffe:**

- Vitamin C aus reinem Acerola-Saftpulver
- Vitamin K2
- Silizium aus Bambus
- die essenziellen Spurenelemente Bor, Chrom, Kupfer, Mangan, Molybdän und Selen
- Angenehm fruchtiger Geschmack aus reinem Johannisbeersaftpulver

INHALTSSTOFFE

Was die **MADENA BasenCitrato Pur-**
Produkte so wertvoll macht

Wie bereits erwähnt, sind die wichtigsten Basenlieferanten Gemüse, Obst und mineralreiches Mineralwasser. **MADENA BasenCitrato Pur** und **MADENA BasenCitrato Pur KOMPLEX** enthalten **basenbildende Citrate**, das sind spezielle organische Mineralstoffverbindungen, wie sie auch in Obst und Gemüse vorkommen.

Viele andere Basen-Produkte verwenden Carbonate, die jedoch den Nachteil haben, dass sie das Magen- und Darmmilieu irritieren – mit ernst zu nehmenden Konsequenzen bei Daueranwendung.

Basenbildende Citrate hingegen schonen Magen und Darm. In einem genialen System der Natur entstehen erst im späteren Zellstoffwechsel aus den Citraten die Basen. Gleichzeitig nehmen die Citrate Säureteilchen auf und entsorgen so diese aus dem Organismus. Auf diesem Weg unterstützen Sie wirkungsvoll Ihre Säure-Basen-Balance. Beide Produkte enthalten darüber hinaus weitere wertvolle Inhaltsstoffe, mit denen Sie Ihre Nahrung sinnvoll ergänzen. Die Punkte markieren, welcher Inhaltsstoff sich in welchem Produkt befindet:

● **MADENA BasenCitrato Pur**

● **MADENA BasenCitrato Pur KOMPLEX**

Die Inhaltsstoffe

Calcium

Calcium hat wichtige Funktionen bei der Reizübertragung im Nervensystem, der Blutgerinnung und als Baustoff für Knochen und Zähne. Außerdem lagern Menschen mit einer unzureichenden Calciumversorgung mehr Körperfett ein.

Gute Calciumlieferanten: Tilsiter, Sojabohnen, Grünkohl, Joghurt, Fenchel, Brokkoli.

Magnesium



Magnesium aktiviert zahlreiche Enzyme, vor allem die des Energiestoffwechsels. Es ist an der Mineralisation der Knochen beteiligt, hat eine Funktion bei der Reizübertragung der Nerven und spielt sowohl bei der Muskelkontraktion als auch bei der Umwandlung von Zucker in Energie eine wesentliche Rolle. Außerdem trägt es zur Verringerung der Ermüdung und einer stabilen Psyche bei.

Reich an Magnesium: Soja, Gerste, Vollkornreis, Weizenkleie, Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, magnesiumreiche Mineralwässer.

Kalium



Kalium übernimmt wichtige Funktionen im Stoffwechsel sowie bei der Reizleitung der Nerven, der Muskelfunktion und der Regulierung des Blutdrucks.

Reich an Kalium: Fleisch, Fisch, Muscheln, Milch, Käse, Soja, weiße Bohnen, Linsen, Bananen, Spinat, Weizen- und Roggenvollkorn, Kartoffeln, Gemüse.

Zink



Zink übernimmt verschiedene Funktionen im Kohlenhydrat- und Säure-Basen-Stoffwechsel. Es nimmt auch Einfluss auf: kognitive Funktion, Erbgutsynthese, Fruchtbarkeit, Fettsäurestoffwechsel, Vitamin-A-Stoffwechsel, Eiweißsynthese, Knochen, Haare, Nägel, Haut, Testosteronspiegel, Sehkraft, Immunsystem, Schutz der Zellen vor oxidativem Stress und Zellteilung.

Reich an Zink: Linsen, weiße Bohnen, Fleisch, Mais, Haferflocken, Weizenvollkornbrot, Milch, Eier, grüne Blattgemüse, Wurzelgemüse, Tomaten und grüner Tee.

Vitamin D3



Auf der Basis neuester Forschungsergebnisse liegt der Vitamin-D3-Bedarf um ein Vielfaches höher, als man noch vor Kurzem angenommen hat. Es ist offiziell bestätigt, dass nahezu die gesamte Bevölkerung nicht die empfoh-

Was das neue
**MADENA Basen-
Citrate Pur KOMPLEX**
so besonders macht

**Angenehm fruchtiger
Geschmack
aus reinem
Johannisbeer-
saftpulver**



**Mit natürlichem
Silizium aus
Bambus**

**Mit Vitamin C aus
reinem Acerola-
Saftpulver**



**Bewusst ohne Hefeverbindungen
(wie z.B. Chrom- oder Selenhefe),
da Hefe im Verdacht steht,
Darmerkrankungen
zu fördern**



lene Menge Vitamin D3 zu sich nimmt. Der Mensch ist in der Lage, Vitamin D3 in der Haut selbst herzustellen. Dazu benötigen wir das UVB-Licht der Sonne. Sowohl dieses in der Haut gebildete als auch das mit der Nahrung über tierische Lebensmittel und spezielle Algen zugeführte Pro-Hormon wird im Stoffwechsel zum wirksamen Vitamin D3 umgebaut. Vitamin D3 ist maßgeblich daran beteiligt, die Knochen- und Zahnbildung zu unterstützen, indem es hilft, das Calcium in die Bausubstanz des Körpers einzubauen. Außerdem unterstützt es die Aufnahme von Phosphor und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems sowie der Zellteilung bei.
Reich an Vitamin D: Lachs, Thunfisch, spezielle Algen.

Vitamin C

Vitamin C hat Einfluss auf die normale Funktion von Immunsystem, Kollagenbildung für Blutgefäße, Knochen, Knorpelfunktion, Haut, Zahnfleisch und Zähne, Energiestoffwechsel, Nervensystem, psychische Funktion, Schutz vor oxidativem Stress, Verringerung von Müdigkeit sowie Eisenaufnahme.

Reich an Vitamin C: Acerolakirsche, Papaya, Brokkoli, Kiwi, Orange, Erdbeeren, Paprika grün.

Vitamin K

Vitamin K₂ wird im Unterschied zu Vitamin K₁ ausschließlich von Bakterien in Lebensmitteln oder im Dickdarm gebildet. Es ist wichtig für Blutgerinnung und Knochen.

Reich an Vitamin K: Bierhefe, Hafer, Weizenkeime, grüne Erbsen, Kartoffeln.

Kupfer

Kupfer ist als Spurenelement beteiligt an der normalen Funktion von Blutbildung, Immunsystem, Pigmentstoffwechsel, Skelett und Bindegewebe, Zentralnervensystem, Energiestoffwechsel, Eisentransport und dem Schutz vor oxidativem Stress.

Reich an Kupfer: Linsen, Erbsen, Bohnen, Hasel-, Walnüsse, Mandeln, Emmentaler, Edamer, Aprikosen, Pflaumen.

Mangan

Tierische Lebensmittel sind schlechte Manganlieferanten. Mangan ist beteiligt an der normalen Funktion von Knochen, Bindegewebe, Energiestoffwechsel und dem Schutz vor oxidativem Stress.

Reich an Mangan: Haferflocken, Weizenvollkorn, Haselnüsse.

Chrom

Hat Einfluss auf den Kohlenhydrat- und Proteinstoffwechsel sowie den Blutzuckerspiegel.

Reich an Chrom: Vollkornbrot, Melasse, Hühnerfleisch.

Vitamin D₃ wird unter Sonneneinstrahlung im Körper gebildet. Allerdings ist die Versorgung im Winter oft nicht ausreichend.



Die Inhaltsstoffe sind wichtig für

- Säure-Basen-Haushalt
- Immunsystem
- Muskulatur
- Nervensystem
- Blutzuckerspiegel
- Energiestoffwechsel
- Kohlenhydratstoffwechsel
- Blutgefäße
- verminderte Ermüdbarkeit
- eine stabile Psyche
- Eiweißsynthese
- Knochenstoffwechsel
- Schilddrüsenfunktion
- oxidativen Stress
- Bindegewebe
- Kollagenbildung
- Haut, Haare & Nägel
- Zähne & Zahnfleisch
- Spermabildung*

* Die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) hat auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse für die Inhaltsstoffe von MADENA BasenCitrato Pur und MADENA BasenCitrato Pur® KOMPLEX u.a. die folgenden Health-Claims zugelassen:

Ca, K, Mg, Vit. D₃** tragen bei zu einer normalen Muskelfunktion
K, Mg, Ku, Vit. C tragen bei zu einer normalen Funktion des Nervensystems
Zn, Mg, Se, Ku, Vit. C tragen bei zu einer normalen Funktion des Immunsystems

Ca, Mg, Zn, Vit. D₃, Mn, Vit. K tragen bei zur Erhaltung normaler Knochen
Mg, Vit. C tragen bei zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
Ca, Mg, Ku, Mn, Vit. C tragen bei zu einem normalen Energiestoffwechsel
Mg, Vit. C tragen bei zu einer normalen psychischen Funktion
Zn trägt bei zu einer normalen kognitiven Funktion und zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel
Vit. C trägt bei zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, der Knochen, der Knorpel, des Zahnfleisches, der Zähne und der Haut

Mn, Ku, Vit. C, Se tragen bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
Mn, Ku tragen bei zu einer normalen Bindegewebsbildung
Ku trägt bei zu einer normalen Haar-pigmentierung
Ch trägt bei zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels
Se trägt bei zu einer normalen Spermabildung, Erhaltung normaler Haare und Nägel und normaler Schilddrüsenfunktion

** K: Kalium, Mg: Magnesium, Zn: Zink, Ca: Calcium, Ku: Kupfer, Se: Selen, Mn: Mangan, Ch: Chrom, Vit. D₃: Vitamin D₃, Vit. K: Vitamin K, Vit. C: Vitamin C

Selen

Neben dem Schutz vor antioxidativem Stress ist Selen an der normalen Funktion von Immunsystem, Schilddrüse, Haaren, Nägeln und Spermabildung beteiligt.

Reich an Selen: Hering, Paranüsse, Sojabohnen, Weizenvollkornbrot.

Bor / Silizium

Bor und Silizium runden die Komposition von **MADENA BasenCitratre Pur KOMPLEX** sinnvoll ab. Die Grundlage hierfür war die Verbindung naturheilkundlicher Erfahrung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Reich an Bor: Soja, Pflaumen, Avocado.

Reich an Silizium: Hafer, Hirse, Gerste, Kartoffeln, Weizenkorn.

GUTES WASSER IST WICHTIG.

Den besten Schutz vor einer starken Säurebelastung liefert eine gemüse- und obstreiche Ernährung sowie ein gutes Mineralwasser. **Aber Wasser ist nicht gleich Wasser.** Seine Qualität bemisst sich nach dem Nährstoffgehalt. Wichtig sind hohe Anteile von Calcium und Magnesium (sollten addiert mehr als 300 mg pro Liter sein) sowie ein hoher Hydrogencarbonatgehalt (am besten mehr als 1.500 mg pro Liter). Die Angaben zu den Inhaltsstoffen stehen immer auf dem Flaschenetikett.

Unser Tipp: Verwenden Sie kohlen-säurehaltiges Mineralwasser, weil sich **MADENA BasenCitratre Pur** darin besser auflöst.



TIPP

REZEPT FÜR EINEN BASEN-POWER-DRINK

Für diesen sehr effektiven Basen-Power-Drink nehmen Sie den Saft von 2 Limetten oder einer Zitrone und geben ihn in mineralreiches Mineralwasser, dazu 2 Messlöffel **MADENA BasenCitratre Pur**.

Wenn Sie es direkt in der Flasche mixen, sollten Sie vorher ein Glas abgetrunken haben, damit die Kohlensäure nicht überschäumt.



Einfach effektiver abnehmen mit der **MADENA**-Methode



Die **MADENA**-Methode ist ein einfaches Konzept für eine effektive Gewichtsabnahme. Es basiert auf einem ernährungswissenschaftlich konzipierten Plan mit leckeren Rezepten.

Zusätzlich zu den Gerichten unterstützen Sie Ihre Ernährung **in diesen 3 Bereichen**:

1. Innovative, vollwertige Shake-Mahlzeiten mit **MADENA Pro**®
2. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt, unterstützt durch **MADENA BasenCitrate Pur** oder **MADENA BasenCitrate Pur KOMPLEX**
3. Ein gut funktionierender Darm, unterstützt durch **MADENA Darmkur**® oder **MADENA Darmkur FORTE**



Alle 5 Produkte sind vegan.



Im Überblick: So funktioniert die **MADENA**-Methode.

Der 2-Phasen-Plan:
Aktivphase (Tag 1-7)



In der Aktivphase bestehen täglich zwei Mahlzeiten aus einem **MADENA Pro**-Shake. Dazu genießen Sie mittags eine warme Mahlzeit, die kalorienreduziert und möglichst kohlenhydratarm sein sollte (z. B. viel Gemüse, Salat, Fisch oder Geflügel).

Nachhaltigkeitsphase (ab Tag 8)



Ab dem 8. Tag besteht nur noch eine Mahlzeit am Tag aus einem **MADENA Pro**-Shake. Dies sollte, wenn möglich, die abendliche Mahlzeit sein. Diese Phase macht man so lange, bis man sein Wunschgewicht erreicht hat.

Während der ganzen Diät: Den Säure-Basen-Haushalt mit **MADENA BasenCitrate Pur** oder **MADENA BasenCitrate Pur KOMPLEX** und Darmfunktion mit **MADENA Darmkur** oder **MADENA Darmkur FORTE** unterstützen.

EINFACH EFFEKTIVER ABNEHMEN MIT DER

MADENA-Methode

Die neue Diät-Generation

14-Tage-Diät-Plan mit Rezepten

MADENA

Alle Informationen und einen 14-Tage-Diät-Plan mit vielen Rezepten und Tipps gibt es in dieser Broschüre.

Download unter:
www.madena-lifestyle.de/methode

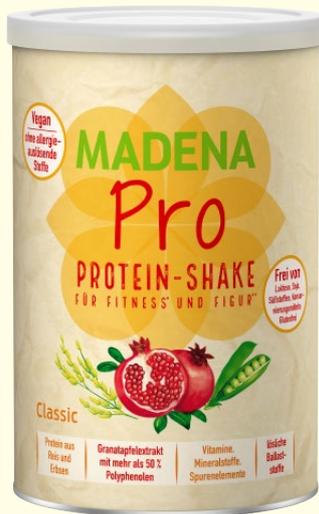
Vorteile einer Diät mit der **MADENA**-Methode

Das Abnehmen wird einfach, wenn der Fettabbau optimal funktioniert und man motiviert und energiegeladener bleibt. Für gesunden und nachhaltigen Diäterfolg – ohne Hunger und ohne Jo-Jo-Effekt. Was ist also wichtig für eine effektive Diät?

Mit Protein-Shakes Muskeln erhalten und den Jo-Jo-Effekt vermeiden.

Wenn einfach die tägliche Kalorienzufuhr für eine längere Zeit verringert wird, behandelt der Körper die Situation als Notfall. Er schaltet auf Sparmodus und greift nicht nur die Fettreserven an, sondern auch das Eiweiß, aus dem die Muskeln bestehen, um seinen diätbedingten Eiweißmangel zu decken.

Weniger Muskulatur verbrennt aber auch weniger Kalorien, und wenn nach der Diät dann wieder normal gegessen wird, füllt der Körper die Fettdepots nur umso schneller wieder auf. So entsteht – vereinfacht – der gefürchtete Jo-Jo-Effekt. Durch die reduzierte Nah-



MADENA Pro, die neue Generation der Protein-Shakes. Mit gesunder Power aus pflanzlichem Eiweiß und hochkonzentriertem Granatapfel-Extrakt. Gibt es als Classic-Variante oder mit echtem Kakao.

rungsaufnahme während einer Diät wird es schwieriger, den Nährstoffbedarf ausreichend zu decken. Dies ist jedoch notwendig, damit der Stoffwechsel reibungslos funktioniert. Hier kann **MADENA Pro** helfen. Es enthält viele wichtige Nährstoffe in konzentrierter Form, die der Körper nicht selbst produzieren kann.

Jede Diät braucht MADENA BasenCitrate Pur Aktivieren Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt.

Eine besondere Herausforderung für Ihren Säure-Basen-Haushalt stellen Diäten dar, denn durch Abbau von Körperfett während der Diät entstehen sogenannte Ketosäuren. Diese Säuren können den Erfolg einer Diät beeinflussen. Für eine effektive Diät ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt daher sehr wichtig. Bringen Sie schon vor Ihrer Diät Ihre Säure-Basen-Balance in Hochform, und achten Sie auf eine gemüserreiche Ernährung. Besonders basenreich sind Brokkoli, Kürbis, Artischocke, Pilze und Blattsalate wie Rucola, Endivie und Chicoreé. Wenn Sie zusätzlich morgens und abends je einen Messlöffel **MADENA BasenCitrate Pur**, aufgelöst in mineralreichem Mineralwasser trinken, kann das eine zusätzliche wertvolle Unterstützung sein.



Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist für eine effektive Diät sehr wichtig.



Wunderwerk Darm.

Im Darm leben Milliarden unterschiedlicher Bakterien, die insgesamt als Darmflora bezeichnet werden. Eine gut funktionierende Darmflora leistet wertvolle Dienste für unsere Gesundheit, eine gestörte Darmflora hingegen kann die Ursache vieler Krankheiten sein. Darm und die Darmbakterien sind Teil des größten Immunorgans unseres Körpers.

Sie bilden Vitamine und sorgen für eine intakte Darmschleimhaut. Die Darmflora ist an der Verstoffwechslung der Nahrung und somit an der optimalen Nährstoffverwertung beteiligt. Studien belegen sogar einen Einfluss auf unsere Stimmung und unseren Appetit.

Mit diesen beiden Produkten unterstützen Sie Ihre Darmfunktion:

MADENA Darmkur

versorgt den Organismus mit einer besonderen Kombination von Ballaststoffen plus einer ausgewählten Kombination von Lactobacillen und Bifidobakterien. Dabei werden 6 verschiedene Bakterienstämme verwendet, die Tagesdosisierung beträgt 12 Milliarden Keime. Die Ballaststoffe Inulin, Apfelpektin und Maisdextrin sind „Bakterienfutter“-Bestandteile und damit eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde Darmfunktion!



MADENA Darmkur FORTE

versorgt den Organismus mit einer besonderen Kombination von Ballaststoffen plus einer ausgewählten Kombination von 16 verschiedenen Keimarten in einer sinnvollen Konzentration von 20 Milliarden Keimen pro Portion. Darunter befinden sich Darmkeime, die helfen, Lactose besser zu verdauen. Die Ballaststoffe: resistente Stärke Typ 3 und resistentes Dextrin sowie ein gut balancierter Mix von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen A–Z komplettieren diese innovative Nahrungsergänzung. Es wurde bewusst auf Inulin verzichtet, da es Menschen gibt, die auf Inulin mit Blähungen reagieren.



MADENA Darmkur	MADENA Darmkur FORTE
6 verschiedene Keimstämme	16 verschiedene Keimstämme
12 Milliarden Keime pro Tagesdosierung	20 Milliarden Keime pro Tagesdosierung
	Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine A–Z
Ballaststoffe: Inulin, resistentes Dextrin, Apfelpektin	Ballaststoffe: resistente Stärke Typ 3, resistentes Dextrin
	Empfohlen bei Inulin- oder Fructoseunverträglichkeit
	Hilft, Lactose besser zu verdauen
500 g / Dose	600 g / Dose
Reicht für ca. 20 Tage	Reicht für ca. 30 Tage

Beide Produkte sind:

- ✓ vegan
- ✓ frei von Süßstoffen
- ✓ frei von Emulgatoren, Füll- und Hilfsstoffen
- ✓ geschmacksneutral
- ✓ für eine dauerhafte Anwendung geeignet
- ✓ nach höchsten Standards in Deutschland hergestellt

Die MADENA-Methode ist flexibel. Man kann sie auch beim Intervall-Fasten anwenden: der 5+2 Intervall-Plan.

Wer eine längere Zeit fastet oder nur sehr kalorienreduziert isst („FdH“), bekommt es in der Regel mit dem Jo-Jo-Effekt zu tun. Deshalb kann man diese Methoden nicht zum Abnehmen empfehlen. Neue Forschungsergebnisse belegen, dass eine bestimmte Form der Kalorienreduktion in Intervallen auch zu einer dauerhaften Gewichtsabnahme führt: Die Rede ist vom „5+2 Intervall-Plan“.

An nur 2 Tagen pro Woche wird weniger gegessen

Beim „5+2 Intervall-Plan“ nimmt man an 2 Tagen in der Woche pro Tag insgesamt 500 – 600 kcal in Form von 2 **MADENA Pro**-Shakes sowie einer weiteren kleinen Mahlzeit über den Tag verteilt zu sich. An den restlichen 5 Tagen wird normal gegessen. Die 2 Tage müssen nicht zusammenhängen, sondern können über die Woche verteilt sein.



TIPP MADENA Kurkuma

Bei Kurkuma kommt es weniger auf die verzehrte Menge als auf die Verteilung im Darm und die Bioverfügbarkeit (Absorption) an. Durch ein patentiertes Verfahren wird die Verteilung des **MADENA Kurkuma**-Pulvers optimiert und die Bioverfügbarkeit der hochdosierten Curcuminoide gegenüber Standard-Bio-Kurkuma-Pulver um ein Vielfaches erhöht. Frei von Gluten, Lactose, Zucker, Süßstoffen, Füllstoffen, Aromen und Magnesiumstearat. Bewusst ohne Pfeffer (Piperin).



Das einzigartige **MADENA Kurkuma** online bestellen unter: www.madena.de

Leckere Rezepte aus der Basenküche



Feldsalat mit Austernpilzen

für 2 Personen, 15 Min.

2 Handvoll Feldsalat • 50 g Radicchio • 2 Stängel glatte Petersilie • 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 100 g Austernpilze • 4 TL Sonnenblumenöl • Salz • Pfeffer • 1 EL Weißweinessig • Ingwerpulver oder Ingwerwurzel, frisch gerieben.

► Den Feldsalat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Den Radicchio zerlegen, die Blätter waschen, trocken schleudern und in schmale Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
► Die Schalotte und Knoblauchzehe fein hacken. Die Austernpilze trocken abreiben und putzen.

► 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Austernpilze darin kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie dazugeben und die Pilze bei schwacher Hitze ca. 4 Min. dünsten.

► Aus Essig, den restlichen 3 EL Öl, 1 Prise Ingwer, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und vorsichtig unter den Salat ziehen. Salat auf zwei Teller verteilen und die noch warmen Austernpilze daraufgeben.

► **pro Person:** 210 kcal, 8 g E, 20 g F, 4 g KH
Kleine Scheiben einer Pellkartoffel in den Salat geben – das gibt noch mehr Basenpunkte.

Saté – Putenfleisch-Spießchen

für 4 Personen, 30 Min.

(in Kombination mit Salat)

3 kleine Putenschnitzel • 1 Knoblauchzehen • 1 walnussgroßes Stück Ingwer • 4 EL Sojasauce • ¼ Baby-Ananas • 1 roter Apfel • 3 EL Erdnussöl • 4 Holz- oder Metallspieße

► Die Putenschnitzel abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

► Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Mit der Sojasauce zum Fleisch geben, gut vermischen. Das

Fleisch darin etwa 20 Min. marinieren.

► Die Ananas schälen, auch braune »Augen« entfernen. Ananas in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kernhaus befreien und ebenfalls in nicht zu kleine Stücke schneiden.

► Marinierte Fleischstreifen abtropfen lassen und abwechselnd mit Ananas- und Apfelstücken auf Spieße stecken.

► Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Spieße von jeder Seite ca. 4 Min. braten.

► **pro Person:**

180 kcal, 19 g E, 9 g F, 20 g KH

Dazu passt: ein bunter Salat der Saison mit Paprikaschoten, Möhren, Frühlingszwiebeln und frischen Sprossen.



Beeren-Crumble mit Joghurt-Sahne-Creme

für 6 Personen, 50 Min.

(in Kombination mit Fruchtsauce)

500 g Beeren (je nach Saison) • 75 g Butter • 100 g Cantuccini (italienisches Mandelgebäck) • 75 g Mehl • 75 g flüssigen Honig • ½ TL abgeriebene Zitronenschale von einer unbehandelten Zitrone • ½ TL Zimtpulver • 1 Prise Salz • 50 g Mandelstifte. Für die

Creme: 200 g Sahne • 100 g Naturjoghurt • 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

► Die Beeren verlesen, waschen und trocknen. Eine ofenfeste flache Form mit Butter fetten und die Beeren hineingeben.

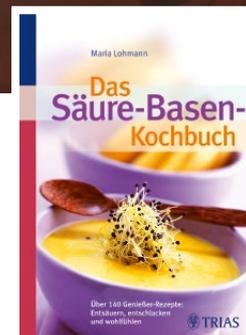
► Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Cantuccini hacken (Keks in eine Gefrierüte geben und mit dem Nudelholz zerdrücken). Keksbrösel mit Mehl, Honig, Zitronenschale, Zimt, Salz, der restlichen Butter und der Hälfte der Mandelstifte zu kleinen Streuseln verkneten.

► Die Crumbles auf den Beeren verteilen, die restlichen Mandelstifte darüberstreuen. Im Backofen (Mitte) 30 bis 40 Min. backen, bis die Streusel goldbraun sind.

Für die Creme die Sahne steif schlagen, Joghurt und Vanillezucker unterheben und die Creme zu dem Beeren-Crumble servieren.

► **pro Person:** 405 kcal, 5 g E, 7 g F, 35 g KH

Dazu passt: heiße Himbeersauce



Alle Rezepte aus: **Das Säure-Basen-Kochbuch** von Maria Lohmann

Über 140 Genießer-Rezepte: entsäuern, entschlacken und wohlfühlen

EUR 14,99
152 S., 40 Abb.
Trias Verlag,
ISBN: 9783
830 481 799

Nach intensivem Training droht Übersäuerung.



Basische Mineralstoffe: aktiv gegen Übersäuerung und hilfreich für Leistung und Regeneration

Laden Sie Ihren Akku auf!

Regelmäßig Sport treiben ist gesund und trägt zur Säure-Basen-Balance bei. Allerdings werden durch das Schwitzen auch Mineralstoffe ausgeschieden, und der Stoffwechsel verschiebt sich in Richtung saures Milieu, auch in der Muskulatur. Die Folge sind nachlassende Kräfte, evtl. muskuläre Verspannungen und verlängerte Regenerationszeiten. Direkt nach dem Sport deshalb ausreichend trinken – z.B. Apfelschorle.

Zum Ausgleich einer Übersäuerung helfen zusätzlich basische Mineralstoffe. Sie unterstützen eine optimale Mineralversorgung und die Pufferkapazität des Organismus, wichtig für eine schnelle Regeneration. Genug Gemüse und Obst sollten also Teil der Ernährung sein.

MADENA BasenCitrato Pur oder **MADENA BasenCitrato Pur KOMPLEX** kann hier eine wertvolle Hilfe sein, denn es enthält Mineralcitrato, wie sie auch in Obst und Gemüse vorkommen. Trinken Sie **MADENA BasenCitrato**



MADENA BasenCitrato Pur
Akku aufladen und schneller regenerieren

Pur täglich morgens und nach dem Sport – oder an den sportfreien Tagen morgens und abends. Lösen Sie je einen Messlöffel **MADENA BasenCitrato Pur** in mineralreichem „Sprudelwasser“ auf!

Wer sich intensiv sportlich betätigt, braucht mehr Eiweiß in der Ernährung.

Sowohl bei intensivem Ausdauertraining als auch beim Krafttraining besteht ein erhöhter Bedarf an eiweißreicher Nahrung: Beim Krafttraining kann der beabsichtigte Aufbau der Muskulatur (die zu einem großen Teil aus Eiweißen besteht) nur gelingen, wenn genügend zusätzliche Eiweiß-Bausteine dafür zur Verfügung stehen – und die müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Aber auch bei intensivem Ausdauertraining gibt es einen erhöhten Eiweißbedarf. Denn wenn die

FÜR SAUBEREN SPORT!



MADENA BasenCitrato Pur und **MADENA Pro** sind Produkte der „Kölner Liste“. Als solche werden sie laufend nach strengsten Maßstäben auf verbotene Substanzen untersucht und sind daher auch für Profisportler geeignet. Beide Produkte werden nach strengen Vorgaben in Deutschland hergestellt.

Kohlenhydratspeicher, die den Körper während des Trainings mit Energie versorgen, leer sind (z.B. nach einer besonders intensiven Trainingseinheit), kann es geschehen, dass der Körper auch die Eiweißreserven vermehrt anzapft und zur Energiegewinnung nutzt.

MADENA Pro vor und nach dem Training.

Mit Shakes von **MADENA Pro** unterstützen Sie Leistung und Regeneration. Sie liefern hochwertiges Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, lösliche Ballaststoffe und den besonderen Granatapfel-Extrakt mit mehr als 50 % Polyphenolen. Sie bieten so eine hervorragende Kombination für den Stoffwechsel von Sportlern – und sorgen mit für eine leistungsfähige Muskulatur und eine optimale Regeneration. Zur Vorbereitung auf die sportliche Betätigung nimmt man ca. 1 Stunde vorher einen **MADENA Pro**-Shake zu sich. In der ersten Stunde nach dem Sport nimmt man einen weiteren **MADENA Pro**-Shake zusammen mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit zu sich. Für gesteigerten Proteinbedarf, z. B. durch intensives Krafttraining, sind die naturbelassenen und daher rein pflanzlichen Erbsen- und Reisproteine zu empfehlen.



MADENA Pro
Power-Ernährung
vor und nach dem
Training



MADENA
Erbsen- und Reisprotein
bei gesteigertem Proteinbedarf.
Gluten- und laktosefrei. Vegan.

Wie sauer bin ich?



Der Test: 16 Fragen zu Ernährung und Lebensstil

Gibt es Anzeichen für eine Belastung Ihres Säure-Basen-Haushalts? Auflösung auf der nächsten Seite.

1. Wie viel Portionen Gemüse essen Sie pro Tag?

1 Portion = 1 Handvoll

- 1 P. keine
 2 P. 1 – 2
 3 P. 2 – 3
 4 P. mehr

2. Wie viel Portionen Obst essen Sie pro Tag?

1 Portion = 1 Stück

z.B. bei Banane, Apfel, Birne & Co, bzw. 1 Handvoll, z.B. Beerenfrüchte

- 1 P. keine
 2 P. 1
 3 P. 2
 4 P. mehr

3. Wie häufig verzehren Sie tierisches Eiweiß?

Fleisch, Wurstwaren und Schinkenprodukte:

- 1 P. > als 3 x pro Woche
 2 P. bis 3 x pro Woche
Fischmahlzeiten (warm oder kalt):
 1 P. > 2 x pro Woche
 2 P. bis 2 x pro Woche

4. Wie viel Liter Flüssigkeit trinken Sie pro Tag?

- 2 P. weniger als 1,5 Liter
 3 P. 1,5 – 2 Liter
 4 P. mehr als 2 Liter

5. Welche Getränke wählen Sie aus?

- 1 P. Cola, Limonaden, andere zuckerhaltige Getränke
 2 P. schwarzer, grüner Tee, Kaffee
 3 P. Kräuter- und Früchtetee
 4 P. mineralstoffreiches Mineralwasser

6. Ihr Gewicht?

- 1 P. Adipositas: BMI über 30
 2 P. Übergewicht: BMI 25 – 30
 4 P. Normalgewicht: BMI 19–25

Weiter auf der nächsten Seite →

7. Rauchen Sie?

- 1 P. ja
 2 P. gelegentlich
 4 P. nein

8. Alkoholkonsum?

- 1 P. täglich
 2 P. 5 x pro Woche
 3 P. am Wochenende
 4 P. nie

9. Wie häufig treiben Sie Sport?

- 1 P. nie
 2 P. < als 2 x pro Woche
 3 P. 2-3 x pro Woche
 4 P. häufiger

10. Machen Sie häufig Diäten?

- 1 P. häufig
 2 P. gelegentlich
 3 P. 1 x pro Jahr
 4 P. nie

11. Haben Sie häufig Stress in der Familie und/oder im Beruf?

- 1 P. ja
 2 P. gelegentlich
 4 P. nie

12. Nehmen Sie regelmäßig Antibiotika ein?

- 1 P. > 1 x pro Jahr
 2 P. 1 x pro Jahr
 4 P. nie

13. Nehmen Sie regelmäßig Schmerzmittel ein?

- 1 P. regelmäßig
 2 P. selten
 4 P. nie

14. Nehmen Sie regelmäßig Säureblocker für den Magen ein?

- 1 P. regelmäßig
 2 P. selten
 4 P. nie

15. Haben Sie Probleme mit der Verdauung, z. B. Unregelmäßigkeiten wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen o. Ä.?

- 1 P. regelmäßig
 2 P. selten
 4 P. nie

16. Leiden Sie an einer Erkrankung? Z.B.

- 0 P. Bluthochdruck
 0 P. entzündliche Gelenkserkrankungen
 0 P. Rückenschmerzen
 0 P. Diabetes
 2 P. keine der vorgenannten Erkrankungen

Anzahl Punkte

Ergebnis

Bis 22 Punkte: Ihr Säure-Basen-Haushalt könnte beeinträchtigt sein. Wir empfehlen dringend, regelmäßig den Harn-pH zu prüfen. Mehr dazu auf der nächsten Seite. Machen Sie eine Intensiv-Kur: Nehmen Sie für mindestens 4 Wochen morgens und abends je 1 Messlöffel **MADENA BasenCitrato Pur** oder **MADENA Basen-Citrato Pur KOMPLEX** in Mineralwasser aufgelöst, dazu je 1 Kapsel **MADENA Symbio** oder 1 Messlöffel **MADENA Darmkur** oder **MADENA Darmkur FORTE**. Wir empfehlen dringend mehr Bewegung, Entspannung und basenbildende Lebensmittel.

23 bis 38 Punkte: Vielleicht ist Ihr Säure-Basen-Haushalt nicht in der richtigen Balance. Prüfen Sie in regelmäßigen Abständen Ihren Harn-pH. Mehr dazu auf der nächsten Seite. Testen Sie den Effekt und nehmen Sie morgens und abends je 1 Messlöffel **MADENA Basen-Citrato Pur** oder **MADENA BasenCitrato Pur KOMPLEX** in Mineralwasser aufgelöst. Achten Sie auf mehr Bewegung, Entspannung und basenbildende Lebensmittel.

über 39 Punkte: Der Säure-Basen-Haushalt könnte im ausgeglichenen Bereich liegen. Prüfen Sie zur Sicherheit in regelmäßigen Abständen Ihren Harn-pH. Mehr dazu auf der nächsten Seite. Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und Flüssigkeitszufuhr sowie auf ausreichend Bewegung.

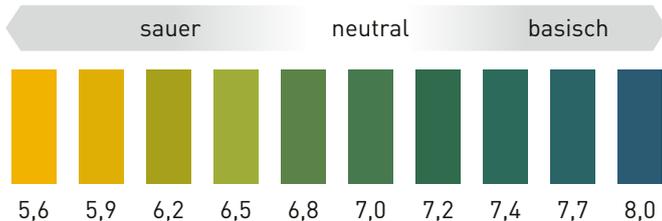
Mit je einem Messlöffel morgens und abends unterstützen Sie Ihre Säure-Basen-Balance



Mit den Teststreifen Ihren pH-Wert bestimmen

Sauer oder basisch

Um abzuschätzen, wie Ihr Körper aktuell mit der im Organismus anfallenden Säure fertig wird, hat sich im Alltag die Ermittlung des Harn-pH-Wertes bewährt. Mit den Harn-Test-Streifen von **MADENA BasenCitrater Pur** ermitteln Sie diesen Wert schnell und kostengünstig. Dazu werden die Teststreifen kurz in den Urin getaucht, und schon können Sie anhand der Verfärbung den Wert bestimmen.



In der pH-Wert-Skala oben sieht man, dass der Wert 7 bedeutet, dass der pH-Wert neutral ist. Je kleiner der Wert, desto mehr Säure wird ausgeschieden. Werte, die kleiner als 7 sind, zeigen eine vermehrte Säureausscheidung an.

Weil der pH-Wert im Laufe eines Tages normalerweise schwankt, sollten Sie für eine zuverlässige Einschätzung mehrere Messungen an mehreren Tagen machen. Auf den folgenden Seiten finden Sie weitere Informationen und Tabellen, um Ihre Werte zu notieren.



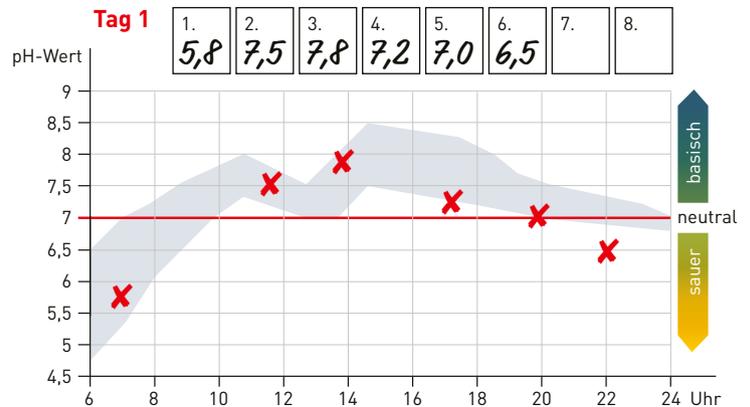
Die Harn-pH-Teststreifen von **MADENA BasenCitrater Pur**

Die ersten Testwerte selber ermitteln.

So geht's

An drei aufeinanderfolgenden Tagen messen Sie jeden Urin-pH-Wert mit einem Teststreifen und tragen den Wert passend zur Uhrzeit in die Messtabelle ein (siehe Beispiel unten). Bei einer normalen Säure-Basen-Regulation verändern sich die Urin-pH-Werte im Laufe des Tages (nach unserer Erfahrung sollten die pH-Werte etwa der grauen Kurve im Messblatt folgen). Liegt die Mehrzahl der Werte in den Tagesverläufen unter 7, scheidet der Körper verhältnismäßig viel Säure aus. Um die Entwicklung zu verfolgen, empfehlen wir, im Abstand von zwei Wochen alle Werte von drei aufeinanderfolgenden Tagen zu ermitteln und in die Messtabelle einzutragen.

Beispiel: Werte messen und eintragen



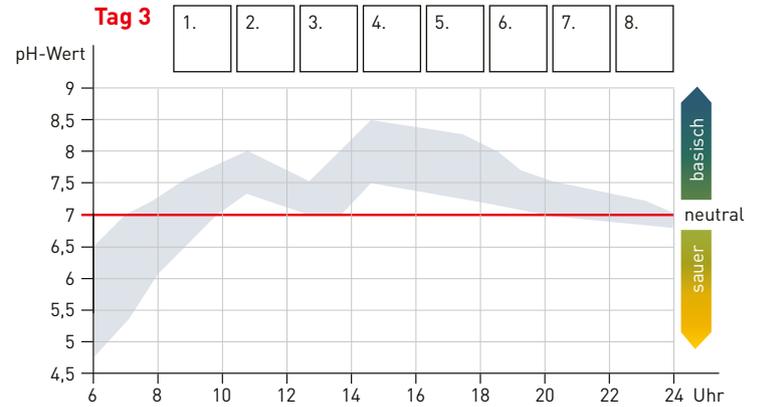
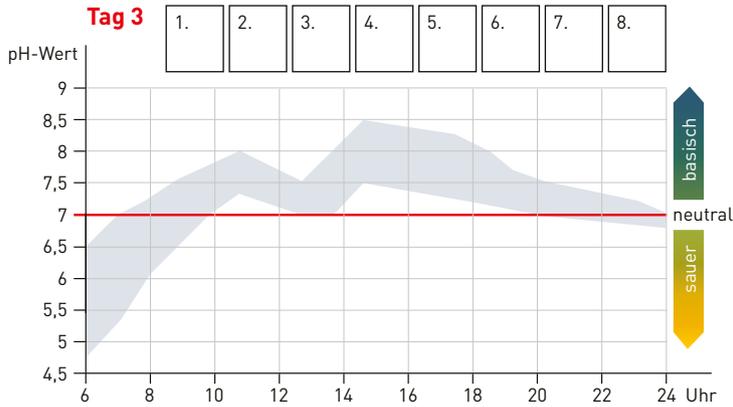
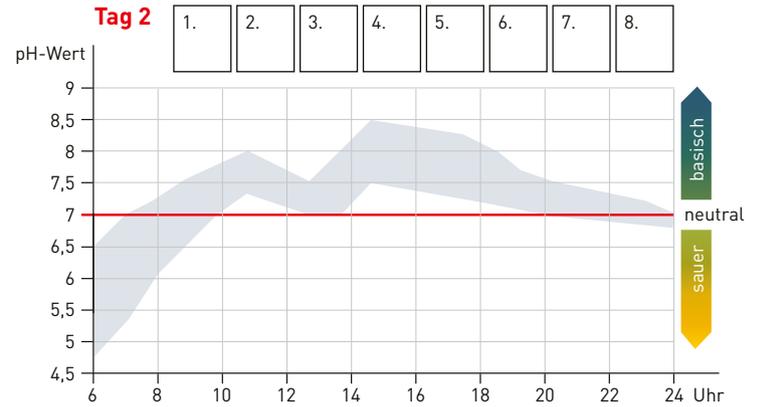
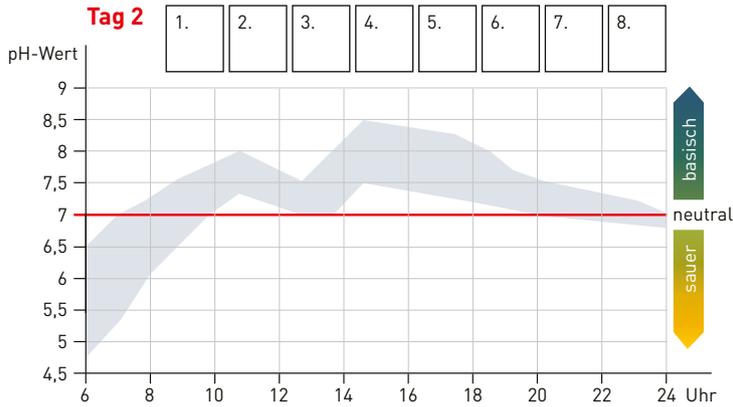
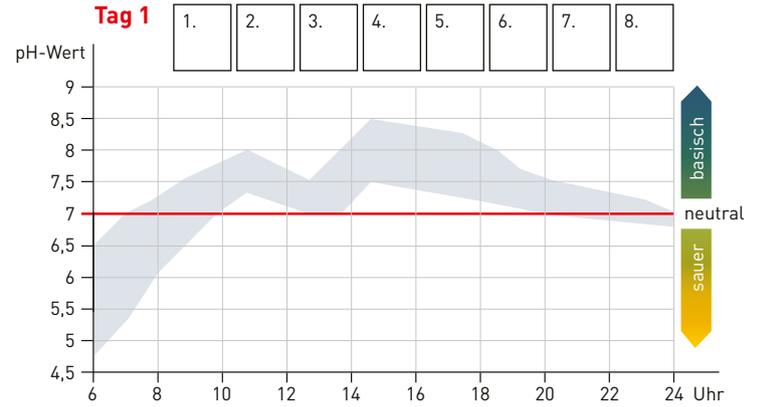
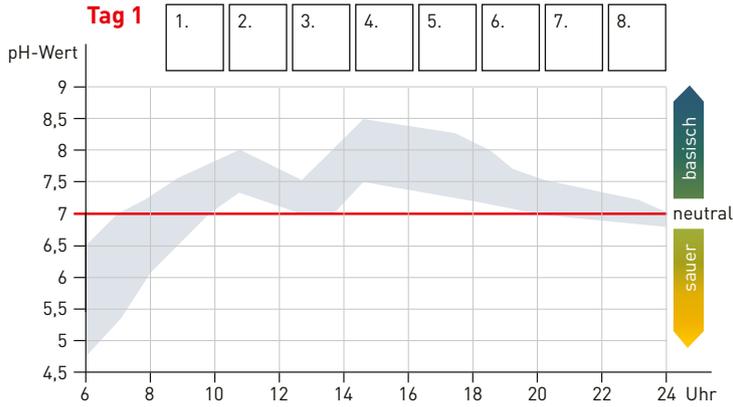
Sie messen bei **jedem** Toilettengang – das erste Mal vor dem Frühstück, danach im Tagesverlauf mindestens einmal vor einer Mahlzeit, einmal 1 bis 2 Stunden nach der Mahlzeit und einmal vor dem Schlafengehen. Machen Sie unten ein Kreuz passend zur Uhrzeit und sehen Sie so, ob Ihre Werte innerhalb der normalen Tagesschwankung liegen (grauer Bereich).



Hier die Testwerte eintragen.

1. Messung: an drei aufeinanderfolgenden Tagen alle Werte eintragen (siehe Beispiel auf Seite 13)

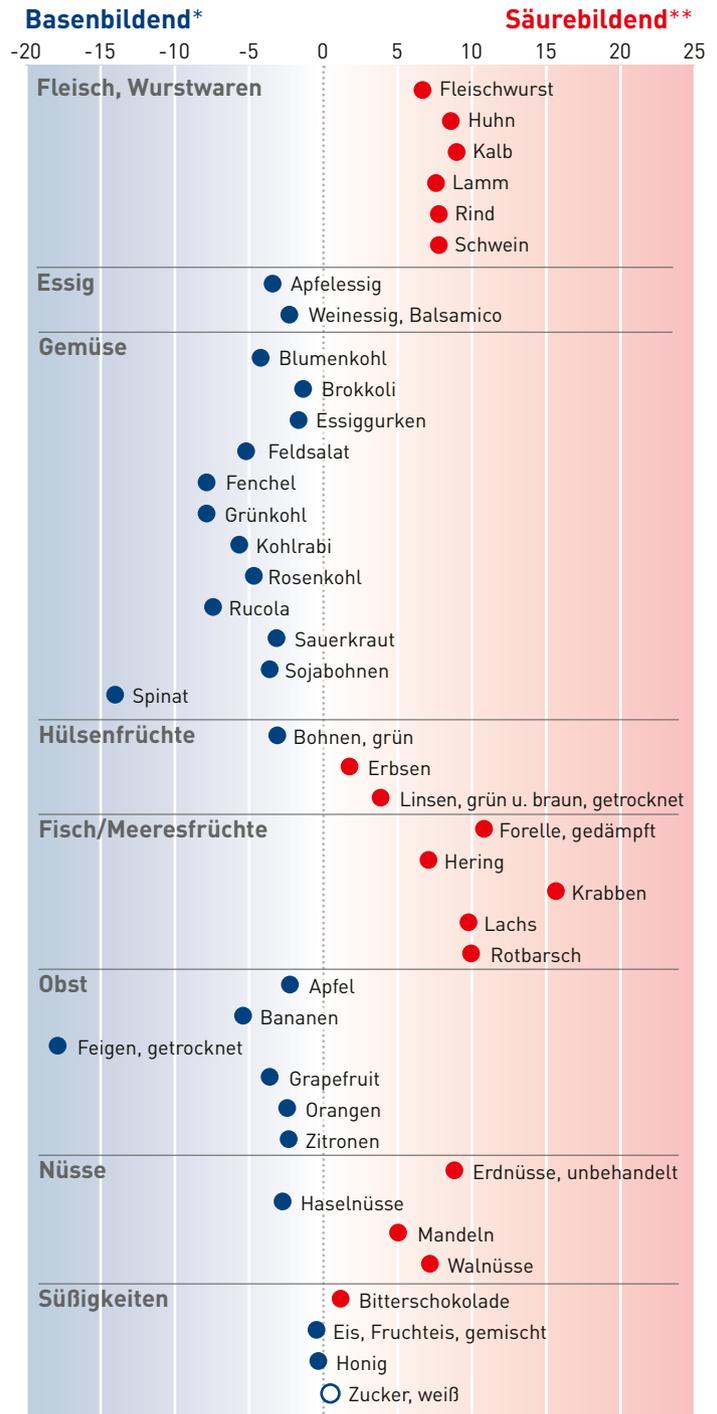
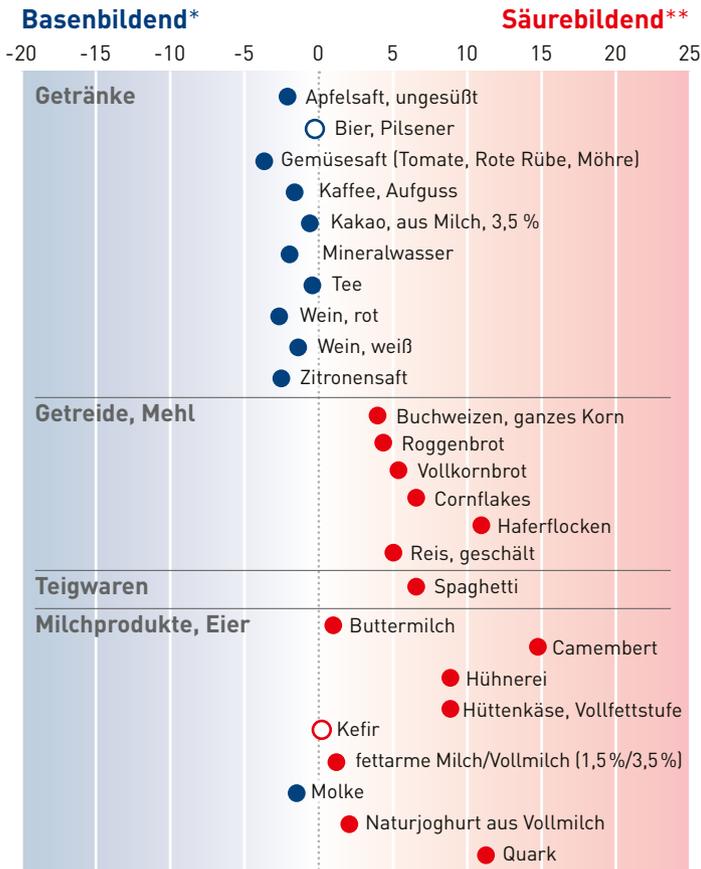
2. Messung: zwei Wochen nach der ersten Messung.



Basen- oder säurebildend: die Nahrungsmittel-Übersicht

Die sinnvolle Mischung macht's

Eine gesunde basenüberschüssige Ernährung sollte zu ca. 75% aus basenbildenden und zu ca. 25% aus säurebildenden Lebensmitteln bestehen. In dieser Tabelle finden Sie einen Überblick. Die Werte bei den Lebensmitteln geben den sog. PRAL-Faktor wieder: 0 ist neutral, je größer der Basenüberschuss (blau), desto negativer ist der Wert, und je größer der Säureüberschuss (rot) desto positiver der Wert.



*Je negativer der Wert, desto größer der Basenüberschuss (PRAL-Faktor)
 **Je positiver der Wert, desto größer der Säureüberschuss (PRAL-Faktor)

MADENA BasenCitratre Pur – auch als Kapseln und Portionsbeutel



Pulver, 240 g, PZN: 17201323



Pulver, 216 g, PZN: 03755779



180 Kapseln,
insg. 173 g,
PZN: 12417633



60 Portions-
beutel, insg. 246 g,
PZN: 11886159



Harn-pH-Teststreifen
(Päckchen à 26 Teststreifen)
PZN: 02067497

Bio-
Basen-Tee,
75 g, PZN:
12645742

Der Basen-Tee ist eine fein abgestimmte Mischung erlesener Kräuter in Bio-Qualität



Basenbad,
500 g,
PZN:
12464176

Das Basenbad reinigt und pflegt die Haut und unterstützt so ihre regulierenden Eigenschaften.



Mehr als nur ein Online-Shop!

WWW.MADENA.DE



- Einkauf im Online-Shop – direkt vom Hersteller
- ausführliche Informationen zu allen Produkten
- interessante Artikel zu den Themen Gesundheit, Ernährung, Sport und Wissenschaft
- viele leckere Rezepte





MADENA-Gründer Rudolf Keil ist Fach-Apotheker für Offizinpharmazie, Gesundheits- und Ernährungsberatung.

Qualität steht an erster Stelle.

„Bei der Entwicklung der **MADENA**-Produkte steht für mich die Qualität im Vordergrund. Es werden nur beste Inhaltsstoffe in sorgfältiger Zusammensetzung verwendet.“



MADENA GMBH & CO. KG · STÖCKHEIMER WEG 1 · 50829 KÖLN

TEL: +49 221-28 23 99 70 · E-MAIL: INFO@MADENA-KG.DE

 MADENA LIFESTYLE ·  MADENA_LIFESTYLE