

## FAQ-Zusammenfassung zum WebSeminar

„Die Rolle des Säure-Basen-Haushalts für eine gesunde Haut  
und ein starkes Immunsystem“

von Mittwoch, 05.10.2022



### Frage 1:

Ist die gleichzeitige Einnahme von Granulat und Kapsel (Basica® Immun/Basica® Energie) oder auch beider Granulate (Basica® Haut) möglich?

### Antwort:

Es werden jeweils beide Sachteile gemeinsam eingenommen.

Basica® Energie/Immun: Pulver in ein Glas geben und mit Wasser lösen. Mit dieser Lösung die Kapseln schlucken;

Basica® Haut: Beide Pulver gemeinsam in ein trockenes Glas füllen, mit Wasser lösen und trinken.



### Frage 2:

Können die Produkte mahlzeitenunabhängig eingenommen werden?

### Antwort:

Basica® Energie, Basica® Haut und Basica® Immun können unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden. Bei magenempfindlichen Personen wird die Einnahme nach einer Mahlzeit empfohlen.

**Frage 3:**

Warum ist es empfehlenswert, Basica® Energie im Laufe des Vormittags einzunehmen?

**Antwort:**

Da Basica® Energie relevante Inhaltsstoffe für den Energiestoffwechsel enthält, macht es Sinn, das Produkt im Laufe des Vormittags einzunehmen, damit der Körper tagsüber davon profitieren kann.

**Frage 4:**

Sind die Produkte zur dauerhaften Einnahme geeignet? Gibt es dabei Unterschiede?

**Antwort:**

Basica® Energie und Basica® Haut sind entweder kurmäßig (4-12 Wochen) oder längerfristig möglich. Basica® Immun sollte nur kurmäßig eingenommen werden. Nicht länger als 2 bis 3 Monate. Eine dauerhafte Anwendung der Produkte ist nicht vorgesehen (hochdosierte Inhaltsstoffe), hierfür stehen die Basica® Klassik-Produkte zur Verfügung.



**Frage 5:**

Können mehrere Produkte parallel eingenommen werden?

**Antwort:**

Pro Tag sollte nur eines der Produkte verwendet werden. Es spricht aber nichts dagegen, die Produkte tageweise, wochenweise oder packungsweise zu wechseln, wenn man 2 oder alle 3 Funktionalprodukte verwenden möchte.

**Frage 6:**

Was ist zum Auflösungsverhalten des Granulats zu sagen?

**Antwort:**

Wenn das Pulver in ein trockenes Glas gegeben wird und mit Leitungswasser gelöst wird, entsteht nach ca. 3 Min. eine klare aber leicht milchige Lösung. Bei Basica® Haut kann das Lösen 3 - 5 Minuten dauern und die Lösung ist klar, aber weißlich.

**Frage 7:**

Ist das basische Grundgranulat in allen 3 Basica® Funktionalprodukten identisch, evtl. sogar vergleichbar mit einer Darreichungsform aus der Basica® Klassiklinie?

**Antwort:**

Alle drei Funktionalprodukte enthalten das gleiche Grundgranulat. Dieses Grundgranulat ist mit keinem Basica® Produkt aus dem Klassiksortiment identisch, jedoch ähnlich zu Basica® Pur (nur organische Mineralstoffverbindungen).

**Frage 8:**

Gibt es Wechselwirkungen/Nebenwirkungen?

**Antwort:**

Bei den Basica® Funktionalprodukten handelt es sich um Nahrungsergänzungsmittel. Nebenwirkungen, Wechselwirkungen oder Kontraindikationen werden nur für Arzneimittel erfasst und beschrieben. Es sollte jedoch immer ein zeitlicher Einnahmeabstand von 2 - 3 Std. zu anderen Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln eingehalten werden.



**Frage 9:**

Es wird immer wieder von Hochdosierung u. a. von "Zink hochdosiert" gesprochen? Was ist damit gemeint, zumal es weit höher dosierte Produkte gibt?

**Antwort:**

In Studien werden Hochdosierungen von bis zu 80 mg Zink eingesetzt, wenn es um den Effekt auf Erkältungssymptome/Dauer geht.

Ein Nahrungsergänzungsmittel soll die tägliche Ernährung ergänzen und nicht Dosierungen zum Ausgleich eines Mangels (Hochdosierungen) enthalten. Der Referenzwert für die tägliche Zink-Zufuhr von Erwachsenen liegt laut DGE bei max. 16 mg, der Tolerable Upper Intake Level\* liegt laut National Institute of Health bei 40 mg täglich. Dosierungen von NEMs sollten diese Bereiche nicht überschreiten, insofern sie zusätzlich zur Zink-Zufuhr über die Ernährung eingenommen werden.

\*Die maximale tägliche Gesamtzufuhr eines Nährstoffes, welche für eine gesunde Bevölkerungsgruppe langfristig (bei chronischer Aufnahme) keine Entwicklung von Gesundheitsbeeinträchtigungen bzw. gesundheitlichen Nebenwirkungen erwartet lässt.

**Frage 10:**

Warum ist kein Vitamin K in Basica® Immun enthalten? Hat es nicht auch eine Relevanz in Bezug auf das Immunsystem?

**Antwort:**

Die Hauptaufgabe von Vitamin K liegt in der Bildung von Gerinnungsfaktoren aus inaktiven Vorstufen. Zusätzlich hemmt Vitamin K den Knochenabbau, verhindert Kalkablagerungen (z. B. in Blutgefäßen und Knorpeln, hat eine Funktion bei der Regulation von Zell- und Reparaturprozessen).

Für das Immunsystem spielt Vitamin K keine bedeutende Rolle.

**Frage 11:**

Vitamin D wird aus Algen gewonnen, ist es dann auch jodfrei?

**Antwort:**

Das verwendete Vitamin D in Basica® Immun wird aus Algen gewonnen, somit ist dieses Produkt vegan. Das Produkt ist jodfrei.

**Frage 12:** Basica® Immun, ist es auch für Kinder geeignet?



**Antwort:**

Basica® Immun kann ab 14 Jahren genommen werden.

**Frage 13:**

Kann Basica® Haut auch bei Problemhaut angewandt werden, u. a. bei Neurodermitis oder auch Akne?

**Antwort:**

Basica® Haut ist ein Nahrungsergänzungsmittel, welches einen Beitrag für eine gesunde und frische Haut leisten soll. Es wird nicht zur Behandlung von Hauterkrankungen angewendet. Basica® Haut wurde bei diesen Patientengruppen bisher nicht getestet.

**Frage 14:**

Ein Produkt aus der Basica® Klassiklinie wird bereits eingenommen. Sollte dann darauf verzichtet werden, wenn bspw. Basica® Energie zusätzlich eingenommen werden möchte? Was wäre empfehlenswert?

**Antwort:**

Pro Tag sollte nur eines der Produkte verwendet werden. Aber auch hier ist es möglich, die Produkte im Wechsel (tageweise, wochenweise oder packungsweise) zu nehmen.

**Frage 15:**

Wäre es nicht ratsamer, das Granulat und die Kapsel (oder beide Granulate bei Basica® Haut) getrennt voneinander einzunehmen? Warum muss kein Zeitabstand beachtet werden?

**Antwort:**

Nein, es ist sogar sehr sinnvoll, beide Komponenten gemeinsam einzunehmen. Sowohl die basischen Mineralstoffe als auch die energierelevanten Nährstoffe müssen vom Körper erst verarbeitet werden, um ihre Funktion (Wirkung) zu entfalten. Auch B-Vitamine wirken nicht unmittelbar für die Leistungsfähigkeit, sondern müssen erst in die Enzyme eingebaut werden (als Coenzym), die dann für den Energiestoffwechsel arbeiten. Damit diese Enzyme also optimal arbeiten können, braucht es zum einen ein optimales Säure-Basen-Milieu für die Enzyme (pH-Wert-Optimum) und zum anderen die B-Vitamine im Aufbau bzw. zur vollständigen Funktion der Enzyme.

**Frage 16:**

Wie viel bioaktives Kollagenpeptid ist im Basica® Haut enthalten?



**Antwort:**

Das enthaltene Kollagenpeptid stammt vom Rind und entspricht 2500 mg pro Tagesportion.