



Säureüberschuss? Natürlich ausgleichen!

© UMB-01 © akf - Fotolia.com

„Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirkt sich die Säure zweifellos am schädlichsten aus.“ Mit diesen Worten beschrieb bereits Hippokrates, der Urvater aller Ärzte, etwa 400 Jahre v. Chr. das Problem der Übersäuerung des Körpers. Vor 500 Jahren bezeichnete der Heiler Paracelsus die Übersäuerung des Körpers als „Grundübel aller Krankheiten“, und auch Pfarrer Kneipp war davon überzeugt, dass ein Säureüberschuss nicht gut für den Körper sei. Die heutige Medizin findet immer mehr Gründe gegen die These „Sauer macht lustig“. Richtig ist vielmehr, dass eine gestörte Säure-Basen-Balance unser Wohlbefinden stören kann. Rund 80 % unserer Ernährung besteht aus „Säurebildnern“ wie Fleisch, Weißmehlprodukten, Süßigkeiten und Kaffee, und nur etwa 20 % aus „Basenbildnern“ wie Obst, Gemüse, Kräutern und Mineralwasser ohne Kohlensäure.

Latente Acidose weit verbreitet Eine Übersäuerung des Blutes oder des Plasmas wird als Acidose bezeichnet. Diese Situation ist eine ernst zu nehmende, lebensbedrohliche Erkrankung. Hiervon zu unterscheiden ist die „schleichende“ Form einer Übersäuerung des Körpers. Diese „chronisch latente Acidose (CLA)“ ist ein Zivilisations- und Altersproblem. Mit zunehmendem Lebensalter nimmt die Nierenfunktion ab. Sie kann ihre Aufgabe, überschüssige Säuren auszugleichen, nicht mehr erfüllen. Die Folge ist, dass sich die gebildeten Säuren im Organismus anreichern und Schäden anrichten können. Eine chronisch latente Acidose kann sich auf viele Organe negativ auswirken (s. Tabelle).

Raffiniertes Puffersystem Eine der stärksten Basen in unserem Körper ist Natriumhydrogencarbonat. Was nach purer Chemie

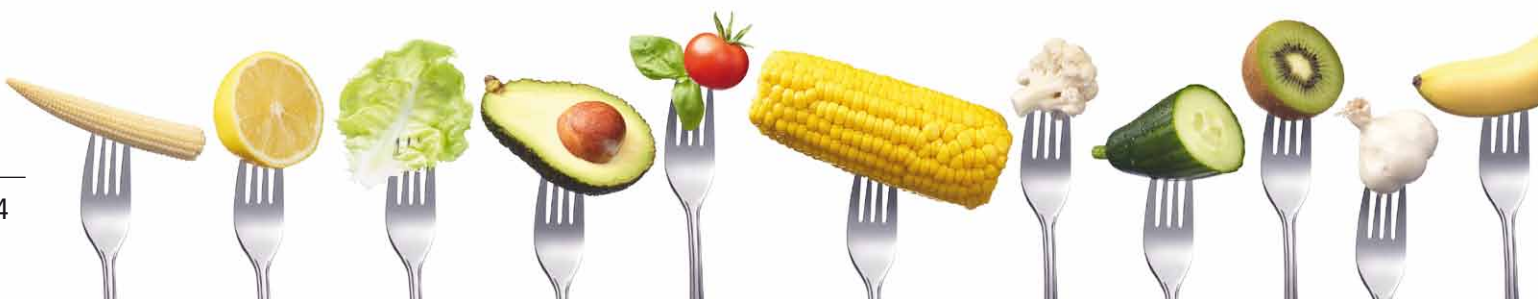
Aufmerksamkeit	Unkonzentriertheit, Stimmungsschwankungen, Antriebsschwäche
Blut	Kaliumanreicherung
Gallenblase	Steinbildung
Gelenke	Rheuma, Arthritis
Haar	Haarausfall
Haut	Akne, Ekzeme, Pilze, Austrocknung
Herz	Rhythmusstörungen, Minderung der Herzleistung
Knochen	Entkalkung, Steigerung der Bruchhäufigkeit
Kopf	Migräne, Spannungskopfschmerz
Magen	Völlegefühl, Sodbrennen, Geschwüre
Muskulatur	Minderung der Muskelkraft
Nägel	Erhöhte Brüchigkeit
Ohr	Ohrgeräusche (Tinnitus)
Zähne	Erhöhte Kariesgefahr

klingt, ist ein natürliches, seit langem bewährtes Mittel. Es wird z. B. zum Backen als Natron verwendet. Die Substanz sorgt auch dafür, dass der Magen sich nicht selber verdaut. Die Pufferwirkung ist so stark, dass selbst die Magensalzsäure klein beigegeben muss. Drei Organe sorgen für eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance: Der Magen, die Lungen und die Nieren. Über die Nieren scheiden wir saure Stoffwechselprodukte aus. Die Lungen regulieren den Basenhaushalt durch die Abatmung von Kohlendioxid. Ist zu viel Säure vorhanden, wird diese mit Hilfe von Natriumhydrogencarbonat neutralisiert.

Urintest meist unsinnig Eine einmalige Messung des Säurewertes (pH-Wert) mit einfachen Messstäbchen im Urin ist wenig aussagekräftig, denn ein derartiger Test ist nur eine ungenaue Momentaufnahme. Der pH-Wert des Urins kann durch bestimmte Nahrungsmittel oder Medikamente verfälscht werden. Nur wenn der Urin zu bestimmten

Zeiten gesammelt und der Säurewert dann mehrfach ermittelt wird, erlaubt dies eine Abschätzung, ob die Säurebalance des Körpers gestört ist. Sinnvoll ist es, eine Basentherapie bei Erkrankungen unterstützend anzuwenden, bei denen eine Anreicherung von Säuren zu erwarten ist.

Bei Zucker werden die Nieren sauer Logisch erscheint dies u.a. bei der Gicht. Der Körper scheidet zu wenig Harnsäure über die Nieren aus. Auch Störungen, bei denen die Pufferorgane Niere oder Lunge erkrankt sind, lassen eine latente Acidose vermuten. Besonders wichtig ist eine Basentherapie bei Nierenerkrankungen. Ist die Nierenleistung gemindert, können Säuren nicht mehr genügend ausgeschieden werden und reichern sich an. Dies wiederum kann die Nierenfunktion weiterhin verschlechtern – ein „saurer“ Teufelskreis. Eine geminderte Nierenfunktion hat eine zentrale Bedeutung bei der Entstehung oder Verschlimmerung von Osteoporose oder



Diabetes. Dies führt zu einer Störung im Calcium- und Zuckerhaushalt.

Basen schützen den Knochen Bei der Knochenentkalkung ist eine Basentherapie besonders wichtig. Die latente Acidose trägt dazu bei, dass der Körper versucht, sich gegen die Säure zu schützen. Er löst deshalb Calcium aus dem Knochen heraus, um es dem Blut zur Verfügung zu stellen. Die unerwünschte Folge dieses Rettungsversuches ist, dass Calcium vermehrt über die Nieren ausgeschieden wird und der Knochen entkalkt. Der Körper bezahlt dies leider mit einer weiteren Verschlechterung der Nierenfunktion und einer Verschlimmerung der Osteoporose. Außerdem arbeiten die knochenabbauenden Zellen (Osteoklasten) stärker und die aufbauenden Zellen (Osteoblasten) weniger. Der Knochen spielt eine wichtige Rolle im Säure-Basen-Haushalt durch neutralisierende Effekte „basischer“ Knochenmaterialien. Patienten mit chronischen Schmerzen nehmen zudem häufig Schmerzmittel ein, die den Körper ebenfalls übersäuern, z. B. Acetylsalicylsäure. Sollten Sie zu einer „sauen Zielgruppe“ gehören: Beugen Sie rechtzeitig vor! Durch die Einnahme von Basenpräparaten lassen sich viele Befindlichkeitsstörungen bessern. Warten Sie nicht, bis Ihr Körper sauer wird!

Basen aus der Natur Das Angebot an Basenpräparaten ist riesig: Bicarbonate, Citrate, Carbonate, Basenmischungen, Siliciumverbindungen u.v.m. Natürliche Alternativen sind z. B. Korallencalcium oder Zeolithe. Zeolithverbindungen sind meist vulkanischen Ursprungs.

Sie besitzen die Struktur eines mineralischen Schwamms. Durch die zahlreichen Poren und Kanäle haben Zeolithe eine riesige Oberfläche und können Moleküle in sich binden. In Fukushima im Jahr 2011 wurden an die Bevölkerung Zubereitungen mit Zeolith verteilt, um radioaktive Substanzen zu binden. Zeolithe wirken als Ionenaustauscher: Sie tauschen schädliche Verbindungen wie Blei, Cadmium und Quecksilber gegen Natrium und Kalium. Im Sinne einer ganzheitlichen Therapie sind natürliche Basenmischungen eine sinnvolle Alternative zu chemischen Mono- oder Kombipräparaten. Gut geeignete Basenkapseln enthalten vulkanisches Zeolith und Korallencalcium, außerdem Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat und zusätzlich die basischen Elemente Natriumbicarbonat, Calciumcarbonat und Kaliumbicarbonat. Diese Kombination reguliert nicht nur den Säure-Basen-Haushalt, sondern hat auch entgiftende Eigenschaften. Besonders die Kombination aus Magnesium- und Calciumsalzen ist sinnvoll. Basenkapseln erhalten Sie in der Apotheke.

Calcium und Magnesium als Team

Das Zusammenspiel von Calcium und Magnesium ist komplex. An der Muskulatur unterstützen sie sich gegenseitig in ihrer Wirkung, am Herzen nehmen sie unterschiedliche, teilweise entgegengesetzte Aufgaben wahr. In der Literatur existieren viele falsche Meinungen über die Kombination. Nicht selten ist zu lesen, dass sich beide Mineralien gegenseitig in ihrer Aufnahme behindern. Das ist nicht richtig! Die Aufnahme von beiden Mineralien erfolgt zwar aus dem Darm, aber über unterschied-

liche Transportsysteme und an anderen Stellen. Calcium wird im oberen Teil des Dünndarms mit Hilfe von Vitamin D resorbiert. Magnesium wird überwiegend im mittleren Teil des Dünndarms aufgenommen. Eine interessante Alternative als Mineralstofflieferant ist eine Zubereitung aus der Sango-Koralle. Diese Koralle bildet auf der japanischen Insel Okinawa, auch „Insel der Hundertjährigen“ genannt, das natürliche Untergrundgestein. Interessanterweise sind in den fossilen Korallen Magnesium und Calcium in genau dem Verhältnis enthalten, das für den Körper optimal ist.

Fazit Basenpräparate sind kein Allheilmittel, aber natürliche Basenmischungen mit Zeolith und Korallencalcium können sinnvoll sein. Wichtig ist, dass als Mineralstofflieferant Sangokorallen aus dem Meer verarbeitet werden, denn Landkorallen reichern durch Luftverschmutzung Umweltgifte an und Mineralien werden durch Regen ausgewaschen. Außerdem sollten Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat und die basischen Elemente Natriumbicarbonat, Calciumcarbonat und Kaliumbicarbonat enthalten sein. Besonders profitieren von der Korrektur einer chronischen Acidose Senioren, Nierenkranke, Rheumatiker, Patienten mit Osteoporose und Sportler, aber auch Schwangere.

Matthias Bastigkeit

Dozent für Pharmakologie
und Medizinjournalist (DJV)

mail@bastigkeit.de

