

# Was bedeutet das Schlagwort "Übersäuerung"?

**BASENPULVER SIND WÖRTLICH IN ALLER MUNDE. "ÜBERSÄUERUNG" IST ZU EINEM SCHLAGWORT DER ALTERNATIVMEDIZIN GEWORDEN. DOCH DER PH-WERT DES BLUTES BEWEGT SICH IN GANZ ENGEN GRENZEN. GIBT ES DIESE VIELGERÜHMTE ÜBERSÄUERUNG ÜBERHAUPT?**

Da alle Stoffwechselreaktionen nur in einem bestimmten pH-Bereich optimal ablaufen, muss der Organismus den Blut-pH in einem engen Bereich konstant halten. Die bei allen Stoffwechselfvorgängen fortwährend anfallende Säure muss durch die Niere ausgeschieden oder von Puffersubstanzen aufgefangen werden. Die riesige Pufferkapazität des Blutes schützt uns vor der akuten Übersäuerung. Diese kommt zum Glück nur selten vor und ist ein medizinischer Notfall. Wesentlich häufiger anzutreffen ist die latente, versteckte Azidose (Übersäuerung).

## **URSACHEN DER ÜBERSÄUERUNG**

Die Ursachen von Übersäuerung als weit verbreitetes Phänomen unserer Zeit sind vielfältig:

- Umweltbedingt: Bei der Verbrennung fossiler Brennstoffe wird CO<sub>2</sub> freigesetzt, das sich in Wasser löst und dann als

„saurer Regen“ auf unsere Böden fällt. Dies führt zu einer Übersäuerung der Böden und damit zu einer Abnahme der basischen Mineralstoffe in den Nahrungsmitteln.

- Ernährung: Als Säurebildner gelten nicht die Lebensmittel mit einem sauren Geschmack. Säuren entstehen durch die Verstoffwechslung von Nahrungsmitteln mit schwefelhaltigen Aminosäuren, Phosphaten, Kohlenhydraten und Fetten. Zucker- und fettreiche Ernährung kann so zur Übersäuerung beitragen.
- Bewegungsarmut, Stress und zu geringe Flüssigkeitsaufnahme in Form von stillem Wasser führen ebenfalls zu einer schleichenden Übersäuerung.

## **FOLGEN EINER LATENTEN AZIDOSE**

Kann die Niere nicht mehr ausreichend Säure entsorgen, wird diese über die Haut, Ekzeme, Akne, Neurodermitis, Pilzbefall ausgeschieden oder im Bindegewebe als saure Schlacken gelagert, wo sie zu einer Veränderung des Milieus beitragen und damit den Organismus schwächen. Säuren entziehen Knochen, Knorpeln und Zähnen zudem wichtige Mineralsalze. Die schleichende Übersäuerung wird für viele Zivilisations-

krankheiten und Stoffwechselstörungen unserer Zeit mitverantwortlich gemacht, z.B. auch Tumorerkrankungen, rheumatischer Formenkreis, Allergien und Müdigkeit.

## **THERAPIE DER ÜBERSÄUERUNG**

Natrium, Kalzium, Kalium, Magnesium wirken basisch. Sie spielen auf Grund der hohen Mengen, die der Körper davon braucht, die wichtigste Rolle im Kampf gegen die latente Übersäuerung. Natrium nehmen wir in der Regel ausreichend zu uns (in Kochsalz enthalten). Es gibt verschiedene Mischungen von basischen Salzen auf dem Markt. Besonders gut aufgenommen werden Citrate (Kalzium-, Magnesium-, Kaliumcitrat.) Das Verhältnis von Kalzium zu Magnesium sollte 2:1 bis 3:1 betragen. Da Basenpulver sehr unangenehm schmecken, können sie auch als Kapseln eingenommen werden.

Basenmischungen sollten stets unabhängig von einer Mahlzeit eingenommen werden. Eine Neutralisierung des sauren Magensaftes könnte sonst zu einer mangelnden Eiweißverdauung führen.