

Gesundheitsbrief

aus Ihrer Praxis

Ausgabe 42

Für Sie zum Mitnehmen

Liebe Patienten,

Sie wissen: Gesundheitsvorsorge wird immer notwendiger. Denn nicht nur die Rentenkassen werden stärker beansprucht, sondern auch bei den Krankenkassen unterliegen die zur Verfügung stehenden Mittel einer großen Schwankungsbreite.

Wie gut, dass Sie durch bewusstes Denken und Handeln etwas über den Tellerrand hinaus schauen, indem Sie sich um Alternativen kümmern und Ihre Gesundheitsvorsorge selbst in die Hand nehmen. Um Ihnen dabei zu helfen, informieren wir Sie mit unserem aktuellen Gesundheitsbrief.

Scheuen Sie sich nicht, uns bei auftauchenden Fragen anzusprechen. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Gesunde und herzliche Grüße

Ihr Praxisteam

**Präventologische Praxis
Christian Schulze
Präventologe®**

Fuchsweg 22 • 37431 Bad Lauterberg im Harz
Tel. 0171 35 13 396 • Mail: info@jck-schulze.de

Praxisstempel

Balance durch Basen

Gesundheit und Energie durch einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

In der Regel ist der Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen. Doch bei falscher Lebensweise kann dieses Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht geraten. So können schlechte Ernährungsgewohnheiten und generell ein ungesunder Lebensstil zu einer Übersäuerung führen. Ist der Körper bereits chronisch übersäuert, reicht es alleine meist nicht aus, sich basischer zu ernähren. Um Säure abzubauen, ist eine Entsäuerungskur mit einer hochwertigen basischen Mineralstoffmischung empfehlenswert. Diese unterstützt die Neutralisierung überschüssiger Säuren.



Definition Säure-Basen-Haushalt

Der Säure-Basen-Haushalt bestimmt entscheidend die Grundregulation im Organismus. Er beeinflusst Immunsystem, Atmung, Kreislauf, Verdauung, Hormonhaushalt etc. Nahezu alle biologischen Vorgänge funktionieren folglich nur, wenn das Verhältnis von Säuren und Basen ausgewogen ist.

Der Säure-Basen-Haushalt ist ein Regulationsystem und hält durch Stoffwechselprozesse das Verhältnis von Säuren und Basen im Organismus konstant. Die Stoffwechselprozesse sind wiederum an ein bestimmtes Gleichgewicht von Säuren und Basen angepasst, um einen optimalen Ablauf zu gewährleisten. Ändert sich die Säurekonzentration, werden biochemische Vorgänge im Organismus in ihrer Aktivität gehemmt oder aktiviert. Um diese Entgleisungen zu verhindern, ist eine Konstanzhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts das wesentliche Ziel -vergleichbar mit der Konstanzhaltung der Körpertemperatur, denn auch hier sind nur geringfügige Schwankungen mit dem Leben vereinbar.

Bedeutung des pH-Werts

Als Maßeinheit für die Konzentration von Säuren und Basen dient der pH-Wert. Die pH-Wert-Skala reicht von 1 bis 14, und der pH-Wert gibt an, wie sauer oder wie basisch etwas ist.

0-7 = sauer

7 = neutral

7-14 = basisch (alkalisch)

In den Körperzellen liegt der pH-Wert zwischen 6,8 und 7, im Blut bei 7,4, das heißt, im leicht basischen Bereich. Mit

sogenannten Puffersystemen hält der Körper diese Bereiche konstant. So hat jeder Stoffwechselprozess einen optimalen pH-Wert, in dem alles reibungslos läuft.

In den verschiedenen Organen und Körperflüssigkeiten wie Blut, Speichel und Urin ist der pH-Wert jeweils unterschiedlich:

Die Haut enthält einen sogenannten Säureschutzmantel mit einem pH-Wert von 5,5. Auch Schweiß ist mit einem Wert von 4,5 leicht sauer, um antibakteriell wirken zu können.

Im Magensaft liegt der pH-Wert bei 1 bis 2, im Dünndarm bei 5 bis 6, während der Bauchspeicheldrüsensaft mit einem pH-Wert von etwa 8,5 basisch ist. In den meisten Körperzellen liegt der pH-Wert bei ca. 7. Und nicht zuletzt sind alle wichtigen Stoffwechselprozesse in menschlichen Körper abhängig von einem optimalen pH-Wert des Blutes, der zwischen 7,38 und 7,42 liegt.

Verschiedene Puffersysteme wie das Kohlensäure-Bikarbonat-Puffersystem im Blut regulieren den Säure-Basen-Haushalt. Sind diese Systeme intakt, ist die Pufferkapazität hoch und kann Säureattacken neutralisieren. Im anderen Fall kommt es zu Verschiebungen im pH-Wert mit entsprechenden Belastungen für den Stoffwechsel.

Ursachen für Übersäuerung

Die Hauptursachen, die uns „sauer“ machen, sind säureüberschüssige Ernährung, zu viel Stress und zu wenig Bewegung. Auch Umweltgifte und chronische Krankheiten beeinflussen den Säure-Basen-Haushalt negativ.

Die Rolle der Ernährung auf die Übersäuerung wird besonders diskutiert. Der pH-Wert der Lebensmittel ist nicht aussagekräftig bezüglich des Einflusses auf den Säure-Basen-Haushalt. Auch der Geschmack eines Lebensmittels gibt hierfür keine Anhaltspunkte; so zählen z. B. Zitronen, da sie reichlich basische Mineralstoffe liefern, zu den Basenbildnern. Allerdings entstehen beim Abbau verschiedener Lebensmittel im Organismus überwiegend Säuren. Dazu gehören vor allem eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte wie Käse und Getreide. Diese enthalten schwefelhaltige Aminosäuren, die sauer verstoffwechselt werden. Softdrinks wie Coca Cola, Wurst und Fleischwaren enthalten zudem säurebildende Phosphate und liefern zusätzlich Phosphorsäure. Basenbildend sind dagegen vor allem kaliumreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kräuter, Kartoffeln und Wasser.

Vegetarische Ernährung ist allerdings kein Schutz: Auch Vegetarier und Veganer können übersäuert sein, da sie zwar keine Fleisch- und Wurstwaren, aber Getreide und Vollkornprodukte verzehren, die ebenfalls zu den Säurebildnern gehören. Fastenkuren oder Diäten können das Säure-Basen-Gleichgewicht ebenfalls stören, da bei Abbau von Fett sogenannte Ketosäuren entstehen, die sich im Körper anreichern. Außerdem bildet der Körper bei Stress oder dauerhaften Belastungen vermehrt Säure; bei Bewegungsmangel wiederum ist die Ausscheidung von Säuren verlangsamt. Nicht zuletzt wirken sich Alkoholkonsum und Rauchen negativ auf den Säure-Basen-Haushalt aus.

Durch einen zu hohen Anteil an säurebildenden Nahrungsbestandteilen können eine Reihe von Stoffwechselabläufen entgleisen und zur Ablagerung von Stoffwechselendprodukten führen.

Überlastung macht chronisch sauer

Bis zu einem gewissen Grad kann der Körper überschüssige Säure über das Puffersystem neutralisieren. Fehlt jedoch ein Ausgleich durch basisches Obst und Gemüse, sind diese Puffersysteme auf Dauer überlastet. Die Säure lagert sich im Gewebe ab und kann vielfältige Gesundheitsprobleme hervorrufen. Dann spricht man von einer chronischen Übersäuerung, die medizinisch als latente Azidose bezeichnet wird. Es werden dabei unterschiedliche Arten der Übersäuerung unterschieden:



- **Chronisch-latente Übersäuerung:** Diese entwickelt sich, wenn dem Körper dauerhaft mehr Säuren als Basen zugeführt werden. Die basischen Pufferreserven im Blut sind schon teilweise verbraucht, es ist jedoch noch nicht zu einer pH-Wert-Veränderung gekommen. Die chronisch-latente Übersäuerung äußert sich auch symptomatisch.
- **Akute Übersäuerung:** Sind die Organe nicht mehr in der Lage, die Säuren zu entsorgen, tritt die akute Übersäuerung auf. Blut und Gewebe können die Säureflut nicht mehr bewältigen. Eine akute Azidose tritt selbst durch eine sehr fleischhaltige, gemüsearme Ernährung nicht auf. Solche akuten Störungen, die schlimmstenfalls lebensbedrohlich sein können, werden jedoch nur durch organische Grunderkrankungen ausgelöst, z. B. durch schwere Nierenfunktionsstörungen, wie chronisches Nierenversagen mit stark verringerter Säureausscheidung, durch chronische Lungenkrankungen oder im Rahmen eines diabetischen Kommas.

Mögliche Folgen einer chronischen Übersäuerung

Bei fast allen chronisch kranken Menschen besteht eine Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichtes zur sauren Seite hin, wobei schwere Erkrankungen jedoch nicht nur auf einen unausgewogenen Säure-Basen-Haushalt zurückzuführen sind. Die Ursachen vieler Krankheiten sind oftmals nicht vollständig geklärt. Ein Zusammenhang mit einem nicht ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt wird aber angenommen.

Ist das Säure-Basen-Gleichgewicht auf Dauer gestört und fehlen basische Mine-

Eine Störung des Säure-Basen-Haushalts wird als Mitursache für zahlreiche gesundheitliche Probleme angesehen:

- Sodbrennen
- Allgemein schlechter Energiezustand wie chronische Müdigkeit, Erschöpfungszustände, Stimmungsschwankungen oder ein geschwächtes Immunsystem
- Akne, Allergien, Ekzeme, Juckreiz
- Nieren-, Blasen- und Gallensteine
- Cellulite
- Stoffwechselkrankheiten wie Gicht und Diabetes
- Orthopädische Erkrankungen wie Arthrosen, Muskelverhärtungen, Osteoporose (Knochenschwund) und Weichteilrheumatismus

ralsalze, werden zunehmend Säuren im Bindegewebe und anderen Körpergeweben abgelagert. Dies kann mit Symptomen wie zum Beispiel Müdigkeit, Lustlosigkeit, Konzentrationsstörungen oder Stressanfälligkeit einhergehen und zur Verschlechterung bestehender Krankheiten führen.

Knochenschwund: Vor allem bei der Osteoporose gibt es ausdrückliche Hinweise auf einen Einfluss des Säure-Basen-Haushaltes. Bereits eine geringfügige Azidose trägt zu einem erhöhten Knochenabbau bei. Wenn dem Körper nicht mehr ausreichend basische Stoffe zur Verfügung stehen, werden die Calciumreserven abgebaut. Wird Calcium aus den Knochen abgezogen, um den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen, werden die Knochen brüchig – Osteoporose wird begünstigt.

Hautprobleme: Die Säure verdrängt das im Bindegewebe eingelagerte Wasser, sodass sich die Struktur der Haut ändert und ihre Elastizität nachlässt: Die Haut ist fahl, rau und trocken.

Gelenkentzündungen: Bei fast allen Gelenkbeschwerden ist die Reaktion sauer. Die Säure lagert sich im Bindegewebe ab, dadurch ist die Elastizität der Faszien eingeschränkt. Es kommt zu Entzündungen, und Muskeln und Gelenke, Sehnen und Bänder schmerzen.

Stress: Bei Stress, nervlicher Anspannung und Erschöpfungszustände ist eine gesunde Lebensweise, insbesondere die Ernährung, entscheidend. Bereits der Mangel an einzelnen Vitalstoffen kann Stress-Symptome verursachen oder verstärken. Um diesen Zustand zu vermeiden bzw. um wieder zu Kräften zu kommen, sollte deshalb unbedingt darauf geachtet werden, ausreichend Mineralstoffe aufzunehmen.

Den Säure-Basen-Status messen

Die Nieren sind eines der wichtigsten Systeme zur Regulation des Säure-Basen-Haushalts, deshalb können über den Urin Rückschlüsse auf mögliche Säure-Basen-Verschiebungen gezogen werden. Die Messung des pH-Werts des Urins mittels Teststäbchen, die es in der Apotheke gibt,



Tipp: Mit einem Selbsttest auf www.basica.de kann das persönliche Übersäuerungs-Risiko überprüft werden.

ist jedoch nicht sehr aussagekräftig, denn im Gegensatz zum Blut schwankt der pH-Wert im Urin, sodass Messwerte zwischen 5,0 und 8,0 möglich sind, und deshalb nicht direkt auf eine Übersäuerung geschlossen werden kann. Eine geeignetere Methode ist die Messung der sogenannten Netto-Säure-Ausscheidung. Dafür wird Urin über 24 Stunden gesammelt und die darin ausgeschiedene Säure bestimmt. Zuverlässigere Ergebnisse werden auch durch eine Laboruntersuchung des Blutes erzielt, was jedoch aufwendiger ist.

Umstellung auf basenreiche Ernährung

Um einer Übersäuerung entgegenzuwirken bzw. um die Säure-Basen-Balance (wieder) herzustellen, ist die basische Ernährung somit die wichtigste Einflussgröße, die den Säure-Basen-Haushalt verändert. Folgende Liste dient als Beispiel und ist nicht abschließend:

Basenüberschüssige bzw. neutrale Lebensmittel

- mineralstoffreiche, proteinarme pflanzliche Lebensmittel: Obst (Äpfel, Mandarinen, Zitronen), Gemüse (Paprika, Brokkoli, Kürbisarten, Mangold, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln, Rosenkohl)
- Kräutertee, bikarbonatreiches, stilles Mineralwasser
- Pilze wie Steinpilz oder Champignon
- Kräuter, Rohkost und Salate

Säureüberschüssige Nahrungsmittel

- eiweißreiche Produkte tierischen Ursprungs: Fleisch, gepökelte Fleischwaren, Fisch, Eier
- Rahmkäse, Schmelzkäse, Frischkäse
- Nudeln
- Softdrinks

Säuren und Basen wieder in Balance bringen

Ein gesunder Lebensstil ist generell ausschlaggebend, um den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Dazu gehören regelmäßige Bewegung am besten an der frischen Luft, Entspannung und insbesondere eine ausgewogene Ernährung. Um die Säureausscheidung zu fördern, gilt es deshalb vor allem, die Ernährung basenbildend umzustellen. Das bedeutet nicht, dass säurebildende Lebensmittel vom Speiseplan gestrichen werden müssen, denn das wäre nicht im Sinne einer ausgewogenen Ernährung. Entscheidend für das Gleichgewicht im Organismus ist letztendlich die Gesamtbilanz.

ANZEIGE



Entsäuerung mit Basica Vital® pur
Reine basische Mineralstoffe

Basica Vital® pur versorgt den Körper mit basischen Mineralstoffen und Spurenelementen. Zink trägt dazu bei, dass Säure-Basen-Gleichgewicht zu erhalten und ist wichtig für die geistige Leistungsfähigkeit. Magnesium hilft mit, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern und unterstützt gemeinsam mit Calcium den Energiestoffwechsel.

Basica Vital® pur ...

- für Veganer geeignet, lactose- und glutenfrei
- ohne Zucker, Aromastoffe, Süßstoffe
- im praktischen Portionsbeutel (Stick) für einfache Dosierung morgens und abends
- geschmacksneutral zum Einrühren in kalte und warme Getränke und Speisen
- weitere Informationen unter www.basica.de



Für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt wird empfohlen, täglich mindestens 50 Prozent, besser 70 Prozent, basische Lebensmittel zu verzehren. Idealerweise sollten säurebildende Lebensmittel nach Möglichkeit mit basischen kombiniert werden.

Gute basische Lebensmittel sind reich an den wichtigsten Mineralien. Je mehr Mineralstoffe die Nahrung enthält, desto basischer ist die Wirkung. Doch auch bei konsequenter Umstellung der Ernährung erweist es sich oft als schwierig, wertvolle Vitalstoffe aufzunehmen.

Für alle Betroffenen ist ein hochwertiges Basenpräparat geeignet, das nur die reinen basischen Mineralstoffe und Spurenelemente, frei von Zusatzstoffen, enthält. Die ergänzende Aufnahme in Form eines löslichen Pulvers, das in Wasser, Saft oder Tee eingerührt wird, hilft die konsequente Anwendung zu steigern.

Eine kurmäßige Einnahme über acht bis zwölf Wochen fördert die Selbstregulation des Körpers, sodass die Säure wieder besser abgepuffert werden kann. Der Stoffwechsel wird aktiviert und die Energiegewinnung in den Zellen unterstützt. Nicht zuletzt verbessert sich auch die Beweglichkeit, und die Knochensubstanz wird gestärkt. Außerdem wirkt sich der Säureabbau positiv auf Haut, Haare und Nägel aus.

Für volle Leistungskraft am Tag und Regeneration in der Nacht

Darüber hinaus trägt eine Intensiv-Kur wesentlich zur Leistungsfähigkeit bei (Basica® Intensiv-Kur). Die Kombination aus basischen Mineralstoffen, Spurenelementen und hoch dosiertem Vitamin-Komplex reduziert Müdigkeit und Erschöpfung. In Kombination mit den B-Vitaminen unterstützen Magnesium und die Spurenelemente Eisen und Mangan den Energiestoffwechsel. Vitamin B1 und Kalium sind zudem wichtig für die Funktion des Nervensystems, Eisen und Zink für die geistige Leistungsfähigkeit. Die basischen Mineralstoffe neutralisieren Säure, und das Spurenelement Zink trägt dazu bei, das Säure-Basen-Gleichgewicht zu stabilisieren. Die Kombination aus den Spurenelementen Selen, Zink, Eisen, Kupfer stärkt zusammen mit Vitamin C außerdem das Immunsystem. Dies sind ganz wesentliche Faktoren, um bei Erschöpfung und Stress wieder mehr Leistungsfähigkeit zu erreichen sowie für die Regeneration in der Nacht.

Basica: Seit über 90 Jahren bewährt

Basica® ist die beliebteste Basenmarke in Deutschland und hat sich seit über 90 Jahren bewährt. Das Produkt enthält organisch gebundene Mineralstoffe (Citrate), wie sie in Obst und Gemüse vorliegen. Diese sind sehr gut bioverfügbar, d. h., der Körper kann sie effektiver verwerten. Außerdem sind sie gut verträglich.

Studien haben den Effekt einer Entsäuerungskur belegen. So konnte eine Placebo-kontrollierte Studie der Berliner Charité zeigen, dass eine vierwöchige Einnahme von Basica® den Säure-Basen-Haushalt günstig beeinflusst. Den Zellen stand nachweislich mehr Energie zur Verfügung, was sich wiederum positiv auf die allgemeine Lebensqualität auswirkt.

Anleitung für eine ausgeglichene Säure-Basen-Bilanz

Fastenkuren können dazu beitragen, den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Lot zu bringen und erleichtern den Einstieg. Dies gelingt am besten mit einem Entlastungstag ohne Stress und Anspannung, an dem gerade so viel gedünstetes Gemüse, Obst und Rohkost gegessen wird, bis eine leichte Sättigung eintritt, dazu sollte viel stilles Wasser und Kräutertee getrunken werden. Während des Fastens sollte auf feste Lebensmittel, Zigaretten und Alkohol verzichtet werden oder zumindest ein „Teilfasten“ durchgeführt werden, d. h., tierische Eiweiße, Genussmittel, Süßigkeiten und Weißmehlprodukte werden nicht verzehrt, dafür aber Kräuter, Kartoffeln, Gemüse und Obst und Vollkornprodukte. Große Ernährungsveränderungen sollten zuvor unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden.

IMPRESSUM

Der „Gesundheitsbrief“ erscheint in regelmäßigen Abständen und liegt in Ihrer Praxis aus. Interessierte Praxen wenden sich bitte an:

PACs Verlag GmbH

Innere Neumatten 9 • D-79219 Staufen

Tel. 0 76 33/9 33 20-0 • Fax-20

pacs@pacs-online.com • www.pacs-online.com

Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Astrid Heintz

Fotos ©: Basica/Frank Boxler, istock – getty images/Ridofranz/ Linda Vostrovskaja/ Stanislav Salamanov