



Die Entsäuerung - eine Basistherapie

Säuren und Basen erfordern Gleichgewicht im Organismus

von Dr. med. Michael Worlitschek

veröffentlicht in SANUM-Post Nr. 27/1994, Seite 12 - 15

So wie Bäume ihre Kraft aus ihrem Wurzelwerk schöpfen können, so ist auch der Mensch auf sein ernährendes „Wurzelwerk“ Darmsystem angewiesen. Ist dieses „Wurzelwerk“ gestört, können grundlegende Lebensfunktionen nicht mehr aufrechterhalten werden oder sind nachhaltig irritiert. Dazu gehört auch der Säure-Basen-Haushalt, der im menschlichen Körper im Gleichgewicht sein muß.

Der Mensch von heute wird zwar, statistisch gesehen, immer älter. Das Älterwerden wird jedoch erkauft mit einer Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke, Abnahme der Abwehrkräfte, Zunahme der Krebs-erkrankungen, Pilzkrankungen u.v.m.

Aus biologischer Sicht sind diese Säureerkrankungen bzw. die Übersäuerung ist maßgeblich an der Krankheitsentstehung beteiligt. Nicht ausgeschiedene Säuren, die als Abfallprodukte im Stoffwechselgeschehen entstanden sind, werden im Bindegewebe und in Organen abgelagert und können dadurch zu Abbau- und Abnützungerscheinungen führen.

Auch die Wegbereitung für allergische Erkrankungen ist dadurch zu erklären. Im Bindegewebe der Haut lagern sich diese sauren Abfallprodukte ab und durch einen zusätzlichen äußeren Reiz kann es dann z.B. zu dem Krankheitsbild einer Urticaria kommen.

Energie wird in lebenden Organismen durch Verbrennung von Kohlen-

stoffen gewonnen. Die Energie wird dabei in kleinen Sequenzen frei und von der Zelle für ihre verschiedenen StoffwechsellLeistungen herangezogen. Bei der Verbrennung entsteht auch ein Stoff, der für die Zelle gefährlich werden kann, wenn er zu sehr zunimmt: die Kohlensäure, denn durch sie wird das Zellinnere „sauer“.

Die Stoffwechselprozesse sind abhängig von einem möglichst gleichmäßigen pH-Wert im Zellinnenraum, der nur in geringen Grenzen schwanken darf (pH 7,34 - 7,40). Wird er höher oder niedriger, fallen bestimmte Enzymreaktionen aus, die den Zellstoffwechsel steuern. Die Wirkung der Enzyme hängt von ganz bestimmten, für sie optimalen Säuregraden ab. Weichen diese weit zur sauren Seite vom Optimum ab, steht der Stoffwechsel still. Das bedeutet Vergiftung und damit Tod der Zelle. Säure stellt somit das Zellgift schlechthin dar.

Diese Gefahr wird durch eine Reihe von Ausgleichmechanismen beseitigt, z.B. die Atmung. Wir nehmen mit jedem Atemzug Sauerstoff auf, geben aber auch gleichzeitig Kohlendioxyd ab. Deshalb ist die einfachste Form der Gesunderhaltung eine natürliche, gute Atmung!

Doch vorher schon, am Ort der Kohlensäureentstehung, setzen die wichtigsten Regulationsmechanismen ein. Innerhalb der Zelle neutralisieren Mineralstoffe, vor allem Kalium und Natrium, die frisch entstandenen Säuren zu einem unschädlichen Salz, das anschließend über die Blut-

bahn durch die Nieren ausgeschieden wird. Die dabei verbrauchten Mineralstoffe müssen ersetzt werden, sonst gerät die Entgiftung ins Stocken.

Unser wichtigstes Problem besteht darin, daß auf der einen Seite ständig Säuren entstehen und auf der anderen Seite ständig Mineralstoffe, die die Basen darstellen, verbraucht werden. Bei den meisten Menschen liegt das Säure-Basen-Verhältnis fast ständig im sauren Bereich.

Am Anfang vieler Erkrankungen steht die Übersäuerung! Krankheit ist Ausdruck eines aufs äußerste beanspruchten Säure-Basen-Haushaltes und gleichzeitig das Bemühen, das Defizit an Basen auszugleichen. Im Grunde dienen sämtliche Regulationsmechanismen dem Zweck, die entstandenen Säuren ohne Schaden für die Zellen auszugleichen.

Erst wenn alle Möglichkeiten dazu erschöpft sind, bricht der Körper vollends in einer unheilbaren, chronischen Erkrankung zusammen. Akute Krankheiten sind dagegen ein Versuch des Körpers, Reserven zu mobilisieren, zur Besinnung aufzurufen und auf den drohenden Zusammenbruch vorzeitig hinzuweisen!

Die Bedeutung des Bindegewebes

Im Bindegewebe findet der Körper eine Depotmöglichkeit für Säuren. Das Bindegewebe umgibt alle Zellen und Organe und kann deshalb die aus der Zelle entlassenen Säuren abfangen und lagern. Diese Lagerung



bedeutet für die Nieren eine wichtige Entlastung.

Nach einer körperlichen Anstrengung oder einer Mahlzeit treten so hohe Säuremengen auf, daß die Nieren die bei der Neutralisierung entstehenden Salze nicht sogleich ausscheiden können - sie arbeiten zu langsam. Während der Nachtruhe können die Nieren die gelagerten Säuren ausscheiden. Deshalb ist im Normalfall der Morgenurin der sauerste.

Am Zustand des Bindegewebes ist sehr leicht der Grad der Säurespeicherung festzustellen. Die ursprünglich geschmeidige und weiche Beschaffenheit des Unterhautzellgewebes wird fest, hart und auf Druck schmerzhaft. Die Haut wird geleeartig und verändert sich (Cellulitis).

Nach *Kern* sind die schlimmsten Säurekatastrophen Herzinfarkte und Schlaganfälle. Wesentlich durch Übersäuerung mitbewirkt sind Nekrosen und das Gangrän der unteren Extremitäten, die meist eine Beinamputation erzwingen. Glücklicherweise sind in der Jugend die Entsäuerungsfähigkeiten des Stoffwechsels noch gut wirksam, auch die biologische Widerstandskraft gegen Säureschäden noch so gut, daß Störungen nicht bemerkbar werden. Mit dem Alter wächst sowohl das Säuremaß der Gewebe und Organe als auch deren Anfälligkeit gegen Säureschäden.

Der Säure-Basen-Haushalt regelt wie ein strenger Buchhalter Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, Hormonproduktion, Abwehr, Immunität und vieles andere mehr.

In Anästhesie und Notfallmedizin ist die Messung der Säure-Basen-Werte medizinischer Standard. Dabei werden pH-Wert, Sauerstoffgehalt und Kohlensäuregehalt des Blutes und rechnerisch der Basenmangel ermittelt. Es kommt jedoch nicht zur Messung der Pufferkapazitäten. Von *Jørgensen* stammt eine Meßmethode der Säurebindung im Blut, *San-*

der hat eine Titrationsmethode des Urins erarbeitet.

Die Bedeutung der Ernährung

Meine Blutuntersuchungen nach der Methode von *Jørgensen* haben ergeben, daß die zu stark nach „modernen“ Ernährungsregimen ausgerichtete Kost in der Mehrzahl der Fälle zu starker Übersäuerung führen kann. Besonders dann wird dies der Fall sein, wenn nur die theoretischen Werte der Nahrungsmittel berücksichtigt werden und nicht die Verdauungskraft, da es dabei sicher zur chronischen Darmgärung und dadurch zur Übersäuerung kommt.

Eine Schwächung der Verdauungskraft ist durch die Kardinalfehler der Ernährung (nach F.X. *Mayr*) zu erklären: Es wird zu schnell, zu viel, zu oft, zu schwer und zu spät gegessen!

Eine wichtige physiologische Tatsache ist, daß die Belegzellen des Magens nicht nur die Salzsäure bilden, die für die Verdauung im Magen entscheidend wichtig ist, sondern gleichzeitig das Natriumbicarbonat. Dieses wird sofort als Basenflut an die basenliebenden Organe Speicheldrüsen, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und Dünndarmdrüsen weitergeleitet. Das Krankheitssymptom Sodbrennen ist oft nur ein Schrei des Körpers nach Basen.

Eiweißreiche Nahrungsmittel enthalten Schwefel und meist auch Phosphor. Nach der Eiweißverdauung bleiben diese Elemente in Form von Schwefelsäure und Phosphorsäure übrig und müssen von Calcium, Natrium und Kalium neutralisiert werden, um von den Nieren ausgeschieden werden zu können. Eiweißreiche Nahrungsmittel werden zu den Säurebildnern gezählt, da sie dem Körper basische Elemente entziehen. Was vielfach nicht bekannt ist: Auch die meisten Getreide enthalten Schwefel und Phosphor, sind also auch Säurespender, wenn sie nicht ungebacken verzehrt werden.

In Früchten und den meisten Gemüsen hingegen enthalten die organischen Säuren viele Elemente wie Kalium, Natrium, Calcium und Magnesium. Diese organischen Säuren (z.B. im Zitronensaft) werden im Körper durch Verbrennung zu Kohlendioxid und Wasser, wobei die basischen Elemente übrig bleiben. Ein wichtiger Hinweis: Die organischen Säuren sollten immer ausreichend verdünnt eingenommen werden, da sich gezeigt hat, daß der menschliche Körper dem konzentrierten Angriff auch dieser „wohlmeinenden“ Säuren nicht immer standhalten kann.

In der „bürgerlichen“ Küche werden häufig Fleischgerichte serviert. Dagegen ist nichts einzuwenden, abgesehen vom hohen Eiweißkonsum, wenn das Fleisch mit ausreichenden Mengen an Salaten und Gemüse, besonders auch Kartoffeln gegessen wird. Der Basenwert der Kartoffel, besonders der Pellkartoffel, ist hoch. Dadurch enthält die Mahlzeit säure- und basenbildende Elemente und ist im Säure-Basen-Gleichgewicht.

Aber auch bei der Vollwerternährung muß neben dem Getreide ein Ausgleich durch frische Salate und schonend zubereitetes Gemüse aus biologischem Anbau geschaffen werden. Sonst entsteht auch bei der falschen Vollwerternährung ein Überschuß an Säure. 80 Prozent der Nahrungsmittel sollten basisch und neutral und nur 20 Prozent sauer sein.

Therapie der Übersäuerung

Ein Mehrbedarf an Mineralien und Spurenelementen besteht bei sportlichem Training und körperlicher Schwerarbeit, beim Wachstum, nach einer schweren Krankheit und bei Streß. Auch Wetterfühligkeit hat ihre Ursache in der Übersäuerung bzw. im Basenmangel. Migränestände lassen sich mit etwas Geduld durch eine Entsäuerungstherapie zu einem hohen Prozentsatz ausheilen.



Ein wesentlicher Mehrbedarf an Basen besteht auch in der Schwangerschaft! Beschwerlichkeiten und Schwächen in dieser Zeit sind aus ganzheitlicher Sicht auch Übersäuerungssymptome. Eine rechtzeitige und ausreichende Mineralzufuhr vermeidet die sehr lästige und unangenehme Schwangerschaftsübelkeit, ebenso das Sodbrennen.

Der heutige Mensch wird bereits von Kindheit an (Süßigkeiten, Fast Food) so stark säurebelastet, daß bei jeder Therapie so viel Ausgleich als nur möglich versucht werden muß. Es ist deshalb zwingend, rechtzeitig Basen zu geben.

Prof. *Mehnert* als bekannter Diabetesforscher empfiehlt eine basenüberschüssige Kost für den Zuckerkranken, da es dann zu einer besseren Verstoffwechsellung des Insulins kommt. Vor der Ära des Insulins wurde zuckerkranken Patienten bis 30 Gramm Natriumbicarbonat am Tag gegeben.

Sander empfiehlt folgendes Basenpulver:

Rp. Natrium phosph.
Kalium bicarb. aa 10,0
Calcium carb. 100,0
Natrium bicarb. ad 200,0.

Dieses Basenpulver von Sander stellt eine ideale Mischung der wichtigsten Mineralien und Natriumbicarbonat dar, man nimmt 1-2mal täglich einen Teelöffel in Wasser gelöst nach den Mahlzeiten ein.

Daneben gibt es Fertigpräparate, die sich in meiner Praxis bewährt haben: Acidover-Tabletten, ALKALA-N-Pulver, Basica-Pulver, Basofer Drg., Bullrichsalz-Tabletten und -Pulver, Kaiser-Natron-Tabletten und -Pulver, Neukönigsförder Mineraltabletten, Entsäuerungssalz nach Dr. Bösler, Stoffwechselladungen der Fa. Molitor.

Eine äußerliche Therapie ist möglich durch Basenbäder mit Zugabe von Natriumbicarbonat (Kaiser-Natron, Bullrichsalz). Die sehr guten Heilwirkungen bei rheumatischen Erkrankungen von natronhaltigen Thermalwässern sind durch die Entsäuerung über die Haut zu erklären.

Es kann sich jeder selbst einen Überblick über seine persönliche Situation verschaffen: Mit einem pH-Meßstreifen wird über einige Tage der pH-Wert des Morgenurins gemessen, zusätzlich auch einige Werte über den Tag verteilt. Der Morgenurin wird sicher zwischen 5 und 6 liegen, tagsüber sollte der Wert auch 7 erreichen. In der langfristigen Behandlung sollte der morgendliche Urin-pH-Wert bei 7,5 liegen - dies entspricht dem Gleichgewichtswert des Blutes und zeigt an, daß die Nieren weder einen Säure- noch einen Basenüberschuß aus den Geweben auszuscheiden haben. Die Niere hat eine maximale Ausscheidungskraft bei pH 5,4. Wegen oft nicht erkannter Vorerkrankungen kann die Nierenfunktion ausgereizt werden; durch abendliche Basengaben läßt sich diese Gefahr vermeiden.

Bei der Entsäuerungstherapie hebt sich das Energieniveau und andere Therapien greifen besser.

(Erstveröffentlichung in „Volksheilkunde“ 11/93.)



Säuren (-) und Basen (+) in den Nahrungsmitteln

Gemüse:

| | |
|--------------------------------|-------|
| Rosenkohl | -9,9 |
| Artischocke | -4,3 |
| Erbsen, reif | -3,4 |
| Wirsing, weiß | -0,6 |
| Grünkohl im März | +0,2 |
| Grünkohl im Dezember | +4,0 |
| Rotkraut | +6,3 |
| Rhabarber (nur Stengel) | +6,3 |
| Porreeknollen | +7,2 |
| Brunnenkresse | +7,7 |
| Schnittlauch | +8,3 |
| Schnittbohnen | +8,7 |
| Porreeblätter | +11,2 |
| Sauerampfer | +11,5 |
| Brechbohnen, grün | +11,5 |
| Spargel | +1,1 |
| Zwiebel | +3,0 |
| Blumenkohl | +3,1 |
| Wirsing, grün | +4,5 |
| Feldsalat | +4,8 |
| Erbsen, frisch | +5,1 |
| Spinat, Ende März | +13,1 |
| Sellerie | +13,3 |
| Tomate | +13,6 |
| Kopfsalat, frisch aus Freiland | +14,1 |
| Endivie, frisch aus Freiland | +14,5 |
| Löwenzahn | +22,7 |
| Gurke, frisch aus Freiland | +31,5 |

Kartoffeln, Wurzelgemüse:

| | |
|-----------------------------|-------|
| Schwarzwurzeln | +1,5 |
| Rettich, weiß, im Frühjahr | +3,1 |
| Kohlrübe | +3,1 |
| Kartoffel (mag. bon.) | +4,7 |
| Kartoffel (Blaublüher) | +8,1 |
| Kohlrabi | +5,1 |
| Meerrettich | +6,8 |
| Karotte | +9,5 |
| Rote Rüben, frisch | +11,3 |
| Rettich, schwarz, im Sommer | +39,4 |

Andere Eiweißträger:

| | |
|-----------------|-------|
| Schweinefleisch | -38,0 |
| Kalbfleisch | -35,0 |
| Rindfleisch | -34,5 |
| Seefisch | -20,0 |
| Süßwasserfisch | -11,8 |
| Putenfleisch | -10,5 |
| Steinpilze | +4,0 |
| Pfifferlinge | +4,5 |

Beim Hühnerfleisch unterscheiden sich die Werte je nach Fütterung zwischen Minus 18,0 bis 22 (Mittelwert 20,0).

Früchte:

| | |
|------------------------|-------|
| Apfel, reif | +4,1 |
| Johannisbeere, rot | +2,4 |
| Johannisbeere, schwarz | +6,1 |
| Erdbeere | +3,1 |
| Birne | +3,2 |
| Kirsche, sauer | +3,5 |
| Kirsche, süß | +4,4 |
| Ananas | +4,6 |
| Datteln | +4,7 |
| Banane, unreif | +4,8 |
| Mirabellen | +4,9 |
| Zwetschgen | +4,9 |
| Himbeere | +5,1 |
| Heidelbeere | +5,3 |
| Pflaumen, süß | +5,8 |
| Pfirsich | +6,4 |
| Aprikosen | +6,6 |
| Preiselbeere | +7,0 |
| Brombeere | +7,2 |
| Trauben, reif | +7,6 |
| Stachelbeere, reif | +7,7 |
| Korinthen | +8,2 |
| Apfelsinen | +9,2 |
| Zitrone | +9,9 |
| Banane, reif | +10,1 |
| Mandarine | +11,5 |
| Rosinen | +15,1 |
| Hagebutten | +15,5 |
| Feigen, getrocknet | +27,5 |

Dosenfrüchte (auch Selbsteingemachtes) weisen ernährungsphysiologisch starke Minuswerte auf.

Tiefkühlobst wird durch den Kälteschock zwar wertgeschädigt, behält jedoch weitgehend Restwerte.

Milch und Milcherzeugnisse:

| | |
|-------------------------|-------|
| Hartkäse | -18,1 |
| Quark | -17,3 |
| Sahne | -3,9 |
| H-Milch | -1,0 |
| Buttermilch | +1,3 |
| Ziegenmilch | +2,4 |
| Molke | +2,6 |
| Schafmilch | +3,2 |
| Kuhmilch (Vorzugsmilch) | +4,5 |

Fette:

| | |
|-----------|------|
| Margarine | -7,5 |
| Butter | -3,9 |

Speiseöle sind von der Wertigkeit höchst unterschiedlich. Dabei liegen Raffinaöle höher im Minus als erstgepreßte Öle.

Mehl, Teigwaren, Körnerfrüchte:

| | |
|-----------------------|-------|
| Reis, geschält | -39,1 |
| Roggenmehl, Auszug | -16,4 |
| Graupen | -13,7 |
| Reis, naturbelassen | -12,5 |
| Weizengrieß | -10,1 |
| Haferflocken | -9,2 |
| Nudeln, weiß | -5,9 |
| Grünkern, Suppengrieß | -4,6 |
| Reisstärke | -4,6 |
| Buchweizengrütze | -3,7 |
| Weizenmehl, Auszug | -2,6 |
| Nudeln, Vollkorn | -2,0 |
| Nudeln, Soja | -0,2 |
| Kartoffelstärke | +2,0 |
| Linsen | +6,0 |
| Weißbohnen | +12,1 |
| Soja-Mehl | +12,8 |
| Soja-Granulat | +24,0 |
| Soja-„Nüsse“ | +26,5 |
| Soja-Reinlecitin | +38,0 |

Bei Soja-Produkten gibt es, je nach der Fertigungsart und dem Herkunftsland große Qualitätsunterschiede!

Brot, Zwieback:

| | |
|---------------------------|-------|
| Schwarzbrot (Graubrot) | -17,0 |
| Weißbrot | -10,0 |
| Kommißbrot | -7,3 |
| Zwieback, weiß | -6,5 |
| Schrotbrot | -6,1 |
| Vollkornbrot | -6,0 |
| Wollwertbrot | -4,5 |
| Knäcke (Schweden) | -3,7 |
| Zwieback (Vollkorn) | -2,2 |
| Vollkornknäcke (Schweden) | -0,5 |

Nüsse:

| | |
|--------------|-------|
| Erdnüsse | -12,7 |
| Paranüsse | -8,8 |
| Walnüsse | -8,0 |
| Mandeln, süß | -0,6 |
| Haselnüsse | -0,2 |

Sonstige Säurebildner:

Alle Arten von Alkohol, wobei z.B. Schnaps höher im Minus liegt als Wein und Bier. Bohnenkaffee, Schwarztee, alle Marmeladen, Schokoladen (Erzeugnisse).