

Sauertöpfe haben es schwer

Chronische Übersäuerung zeigt sich nicht durch eindeutige Symptome. Es gibt jedoch charakteristische Beschwerden, mit denen Ihre Kunden in die Apotheke kommen – ein idealer Anknüpfungspunkt für die Beratung.

Die Stoffwechselvorgänge unseres Körpers sind auf bestimmte, gleichbleibende Bedingungen angewiesen. Genauso wie beispielsweise die Körpertemperatur in gewissen Grenzen konstant gehalten werden muss, damit alles reibungslos läuft, verhält es sich auch mit dem pH-Wert im Blut. Er ist von großer Bedeutung, denn er bestimmt die Enzymfunktionen, die Permeabilität von Membranen und vieles mehr. Für einen normalen Stoffwechsel muss das Verhältnis zwischen Säuren und Basen im Gleichgewicht stehen und darf nur in engen Grenzen schwanken. Der Körper ist darauf normalerweise gut eingerichtet. Puffersysteme im Blut können schnell auf anfallende Säuren oder Basen reagieren, sodass der pH-Wert



stabil bleibt. Unterstützt werden die Puffersysteme durch Lunge und Niere. Die Puffer bilden durch Aufnahme von H⁺-Ionen Kohlensäure, die in Kohlendioxid und Wasser zerfällt. Kohlendioxid wird über die Lunge abgeatmet. Ein noch wichtiges Ausscheidungsorgan für die Säure ist die Niere.

Ernährung und Lebensweise sind entscheidend In welcher Menge Säuren und Basen im Körper entstehen, hängt unter anderem von der Ernährung ab. Eiweißreiche Kost, aber auch Brot und andere Getreideprodukte lassen beim Abbau Säure entstehen. Man sagt, diese Lebensmittel sind säurebildend. Fastenketten und Diäten können das Gleichgewicht ebenso in Richtung sauer verschieben. Auch Menschen, die sich nicht viel bewegen, belasten ihren Körper mit Säuren, denn schlecht durchblutete Muskeln bilden als Stoffwechselendprodukt Milchsäure. Selbst Stress gilt als säurebildend, da hier viele Abbauprozesse ungünstig verändert sind. Fallen durch einen ungesunden Lebensstil mit wenig Bewegung, Stress und der falschen Ernährung ständig größere Mengen Säure an, so können sich die Puffersysteme und die Kapazität der Niere erschöpfen. Dies reicht zwar

ern. Zum einen kann er die überschüssige Säure ins Bindegewebe einlagern. Die andere Möglichkeit ist, auf das körpereigene Basendepot im Knochen zurück zu greifen. Dabei werden Kalzium und Magnesium zum Neutralisieren der Säure freigesetzt. Beides ist unerwünscht und führt auf Dauer zu Problemen, von harmlosen Befindlichkeitsstörungen bis hin zu ernsthaften Beschwerden. Das Bindegewebe kann nicht mehr optimal versorgt werden und verliert an Wasserbindevermögen und damit an Elastizität. Außerdem beeinflusst die pH-Verschiebung den Knochenstoffwechsel negativ.

Charakteristische Beschwerdebilder Meist bleibt so ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt lange Zeit unerkannt, denn die Symptome werden mit anderen Erkrankungen in Verbindung gebracht oder einfach als Befindlichkeitsstörungen

BERATUNG BEI CHRONISCHER ÜBERSÄUERUNG

Denken Sie bei Kunden, die über Störungen ihres Allgemeinbefindens oder über Rücken- und Gelenkschmerzen klagen, unter anderem an eine Übersäuerung. Fragen Sie sie auch nach ihren Ernährungsgewohnheiten, um die Ursache aufzuspüren. Ist der Kunde möglicherweise von einer chronischen Übersäuerung betroffen, dann erklären Sie ihm, welche Zusammenhänge zwischen seinen Beschwerden und der Störung des Säure-Basen-Haushaltes bestehen. Empfehlen Sie ihm ein Basenpräparat mit organisch gebundenen Mineralstoffen in Form von Citratverbindungen.

nicht aus, um den lebensbedrohlichen Zustand einer akuten Azidose herbeizuführen, bei anhaltender Säurebelastung kann es jedoch zur latenten oder chronischen Übersäuerung kommen. Dabei bewegt sich der Blut-pH noch im Normbereich, er ist aber dauerhaft geringfügig zum Sauren hin verschoben.

Einlagern oder neutralisieren

Der Körper hat zwei Möglichkeiten, der Übersäuerung entgegen zu steu-

henommen. Dabei lohnt es sich, bei unspezifischen Beschwerden auch an eine chronische Übersäuerung als mögliche Ursache zu denken. So können Störungen des Allgemeinbefindens, wie **Müdigkeit und Erschöpfung**, vermindernde Leistungsfähigkeit und Konzentrationsschwäche, aber auch Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen durch eine Übersäuerung ausgelöst werden. Fragen Sie Kunden, die mit diesen Beschwerden zu ▶

► Ihnen kommen, gezielt nach ihren Ernährungsgewohnheiten und ihrer sonstigen Lebensweise. So erhalten Sie wichtige Hinweise auf chronische Übersäuerung als eine mögliche Ursache. Auch **Hautprobleme** durch eine erhöhte Säurelast beeinträchtigen das Allgemeinbefinden. Das Bindegewebe der Haut kann an Festigkeit verlieren, Cellulite wird begünstigt. Manchmal sind es aber auch schwerer wiegende Beschwerden oder die Verschlechterung chronischer Krankheiten, die sich auf eine Übersäuerung der Gewebe zurückführen lassen. So weiß man heute, dass die Säureeinlagerung ins Bin-

INFOMATERIAL

Mit der Basica® Nahrungsmittel-Drehscheibe für die Beratung können Sie Ihren Kunden sehr anschaulich zeigen, welche Lebensmittel säurebildend oder basisch sind. Die Broschüre „Die Basica® Energie-Kur“ fasst die wichtigsten Informationen zusammen und ist zum Mitnehmen für Ihre Kunden gedacht. Drehscheibe und Broschüre sowie ein Apothekenleitfaden, der in drei Schritten durch die Beratung führt, können Sie via E-Mail info@basica.de oder telefonisch 0 89/99 65 53-0 anfordern.

sie trotz einer Diät nicht abnehmen. Selbst hier kann eine Übersäuerung die Ursache sein. Die beim Fettabbau entstehenden freien Fettsäuren erhöhen die Säurelast und belasten den Stoffwechsel, was den weiteren Abbau der Fettdepots behindert. Denken Sie also auch bei **Diäten und Fastenkuren** an eine Unterstützung durch aktiven Säureabbau.

Basische Mineralstoffe Bei einer Umstellung auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung kann es länger dauern, bis die überschüssige Säure aus dem Gewebe entfernt ist und die Puffer wieder völlig regeneriert sind. Deswegen sollten Sie Ihren Kunden in den genannten Fällen ein basisches Mineralstoffpräparat, wie Basica®, empfehlen. Die basischen Mineralstoffe neutralisieren die überschüssige Säure und stabilisieren so das Säure-Base-Gleichgewicht. Prinzipiell werden Mineralien aus organischen Verbindungen besser resorbiert als aus anorganischen. Vorteilhaft sind hier vor allem die Citrate (Salze der Zitronensäure). Sie haben eine besonders hohe Bioverfügbarkeit. Die korrespondierende Base der Zitronensäure, das Citrat-anion, ist ein wirksamer Protonen-fänger. Grundsätzlich kann das Basispräparat unbedenklich auch dauerhaft eingenommen werden. Eine Kur sollte mindestens über vier Wochen, besser über zwei bis drei Monate durchgeführt werden.

Für jeden etwas Basische Mineralstoffpräparate für den aktiven Säureabbau gibt es als Granulat, das geschmacksneutral in kalte und warme Speisen und Getränke eingerührt werden kann, als lösliches Trinkpulver mit Orangengeschmack, in Tablattenform sowie als praktische Sticks, die Mikroperlen zur direkten Einnahme ohne Wasser enthalten. ■

Sabine Bender,
Apothekerin / Redaktion



© Protina Pharm. GmbH

Empfehlen Sie basische Lebensmittel, zum Beispiel Gemüse!

degewebe auch Einfluss auf das Schmerzempfinden bei rheumatischen Erkrankungen nimmt. **Rücken- und Gelenkschmerzen** können die Folge sein. Eine Anwendungsbeobachtung bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen zeigte, dass bereits die vierwöchige Ein-

nahme eines basischen Mineralstoff-präparates die Schmerzen bei 90 Prozent der Betroffenen deutlich verringern kann. Zu den Gelenkschmerzen kommt der Abbau von Knochenmasse, sodass eine Osteoporose schneller voranschreiten kann. Gelegentlich klagen Kunden darüber, dass

KURZQUIZ

Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel ab Seite 52, notieren Sie die Buchstaben der richtigen Antworten auf einer Karte und schicken Sie diese an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Übersäuerung«
Postfach 1180
65837 Sulzbach (Taunus)
Fax: 0 61 96/76 67-269
E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Einsendeschluss ist der
31. Mai 2012

Bitte Adresse der Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die Protina Pharm. GmbH weitergegeben wird.



GEWINNSPIEL Übersäuerung



1. Wie beeinflusst eine chronische Übersäuerung den pH-Wert des Blutes?

- A** Dieser ist vorübergehend zum Sauren hin verschoben.
- B** Er ist dauerhaft zum Sauren hin verschoben, aber innerhalb des Normbereichs.
- C** Nur der pH-Wert im Gewebe ist verändert.

2. Wann sollten Sie bei der Beratung auch an eine chronische Übersäuerung denken?

- A** Bei Kunden mit Rückenschmerzen.
- B** Bei Personen mit Magenschmerzen.
- C** Bei Frauen mit Menstruationsbeschwerden.

3. Welchen Vorteil haben Basenpräparate auf Citratbasis?

- A** Sie bilden unlösliche Magnesium- und Kalziumsalze.
- B** Sie werden nicht resorbiert.
- C** Das Citratanion kann Säure neutralisieren.

Das können Sie gewinnen

1. PREIS:

Genießen Sie einen unvergleichlichen Tag im Ingolstadt Village mit einem Einkaufsgutschein über 500 Euro. Hier finden Sie mehr als 110 internationale Mode- und Designermarken – ganzjährig bis zu 60 Prozent (gegenüber ehem. UVP) reduziert. Statt kühler Kaufhausatmosphäre erwartet Sie vor den Toren Münchens ein Village in malerischer Jugendstilarchitektur, wo Sie gemütlich von Shop zu Shop flanieren können.

