

AKTION ÜBERSÄUERUNG TEIL 3



Wenn der Rücken sauer wird!

„Ich habe dauernd **Rückenschmerzen** und meine Gelenke tun weh.“ Klagt ein Kunde über diese Beschwerden, könnte eine Übersäuerung die Ursache sein. Oft ist dieser Zusammenhang aber nicht klar.

Beschwerden wie Rücken- und Gelenkschmerzen hängen mit dem Bindegewebe zusammen und können Symptome für eine chronische Übersäuerung sein. Das kollagene Bindegewebe besteht unter anderem aus Proteoglykanen, das sind langkettige Eiweiß-Zucker-Moleküle, die eine negative Ladung besitzen. An diesen lagern sich normalerweise Wassermoleküle an. „Möglich ist das eben durch diese geladenen Strukturen“, sagt Professor Dr. Jürgen Vormann, Leiter des Institutes für Prävention und Ernährung in Ismaning. Der ausgewiesene Experte für Biochemie und Pathophysiologie, insbesondere für den Säure-Basen-Haushalt, erläutert wei-

ter: „Gelangt nun durch die chronische oder latente Übersäuerung Protonen ins Bindegewebe, werden die negativen Ladungen neutralisiert und können kein Wasser mehr binden. Das Bindegewebe geht vom Sol in ein viskoseres Gel über.“

Folge der Übersäuerung Es kommt zum Elastizitätsverlust, der die Funktion von Knorpelgewebe, Sehnen und Bändern beeinträchtigt, denn das Bindegewebe dient hier als Stützgewebe. Mechanische Belastungen können schlechter abgefangen werden. Das Bindegewebe ist weniger gut durchblutet und die Nährstoffversorgung ist unzureichend, wodurch leichter Entzündungen entstehen können. „Es kommt zur ►

AKTION ÜBERSÄUERUNG TEIL 3

► **Strukturstarre** – auch „Säurestarre“ genannt – und zur Funktionsbeeinträchtigung“, erklärt Vormann.

Eine zusätzliche Verschlimmerung der Rückenproblematik besteht in der Aktivierung der Schmerzrezeptoren – denn die werden durch die Veränderung des pH-Wertes sensibilisiert. „Die Schmerzschwelle sinkt“, sagt Vormann. Doch der Experte weiß Abhilfe: „Durch Supplementierung von Basen ist die Schmerzproblematik deutlich reduzierbar. Sie senkt also die Schwelle, ab der ein Schmerz empfunden wird.“ Auch andere unspezifische Funktionsstörungen oder verschiedene körperliche Beschwerden, wie verminderte Leistungsfähigkeit, Nervosität oder eine erhöhte Infektanfälligkeit, können mit einer Übersäuerung in Zusammenhang stehen.

Säure und Basen im Gleichgewicht Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Säuren und Basen – das so genannte Säure-Basen-Gleichgewicht – ist für den normalen Ablauf aller Stoffwechselfvorgänge im menschlichen Organismus erforderlich. Seine Hauptaufgabe besteht darin, im Blut und in den Geweben stabile pH-Werte aufrechtzuerhalten. Solche pH-Werte sind notwendig, damit die Enzyme für einen reibungslosen Stoffwechsel sorgen. Kommt es aufgrund bestimmter Ursachen zur geringfügigen Verschiebung des Gleichgewichtes spricht man von Übersäuerung.

Körper eigenes Puffersystem Dazu ist es wichtig, zu wissen, wie die Regulation des pH-Wertes funktioniert. Dieser liegt im Blut konstant zwischen 7,35 und 7,45. Ist der pH-Wert des Blutes nur innerhalb dieses Normbereichs ein wenig zum Säuren verschoben, spricht man von einer latenten Azidose beziehungsweise von chronischer Übersäuerung. Für die Aufrechterhaltung des pH-Wertes verfügt unser Körper über verschiedene Puffersysteme. Diese können überschüssige Säure

„abpuffern“ und so einer Verschiebung des pH-Wertes entgegenwirken.

Kleine Ursache, große Wirkung

Bereits eine geringe Verschiebung des pH-Wertes in den sauren Bereich können die Stoffwechselaktivitäten einschränken. Für sämtliche Stoffwechselfvorgänge sind Enzyme als Katalysatoren notwendig. Diese können jedoch nur bei spezifischen pH-Verhältnissen optimal arbeiten. Kommt es zu einer leichten pH-Abweichung, führt dies zu Funktionsstörungen im Stoffwechsel und in den beteiligten Organen. Daher muss der physiologische pH-Wert unter allen Umständen eingehalten werden, um ein reibungsloses Funktionieren des Stoffwechsels zu gewährleisten. Und hier ist auch die Verbindung zu den Rückenschmerzen des Kunden wiederum zu finden.

Falsche Ernährung Einer der Hauptursachen für Übersäuerung ist die Ernährung. Denn wir ernähren uns häufig viel zu säurelastig bei gleichzeitig zu geringer Zufuhr von Basen. Getreideprodukte, Fleisch und Wurst, Eier und Käse – all diese Lebensmittel sind stark säurebildend. Diese eiweißreichen Nahrungsmittel werden aufgrund ihres Anteils an schwefelhaltigen Aminosäuren vom Körper sauer verstoffwechselt. Phosphathaltige Verbindungen, wie sie in Fleisch, Wurst und Cola vorkommen, liefern Phosphorsäure, die ebenso den Säure-Basen-Haushalt belastet. Gemüse, Obst und Salat sind dagegen basisch. Die darin enthaltenen Mineralstoffverbindungen, wie Kalium-, Magnesium-

sium- oder Calciumcitrat, sind für den basischen Effekt verantwortlich. Auch die sauer schmeckende Zitrone sowie Grapefruit und Orange sind entgegen weit verbreiteten Meinungen basische Lebensmittel; Zucker, Fette und Öle werden neutral verstoffwechselt und haben keinen Einfluss auf das Säure-Basen-Gleichgewicht.

Einseitige Ernährung Gerade bei älteren Menschen, deren Nierenfunktion naturgemäß abnimmt, entsteht häufig eine latente Azidose – denn die Niere ist das einzige Organ, das aktiv Säure ausscheiden kann. Zudem sinkt der pH-Wert im Blut innerhalb des Normbereichs mit dem Alter leicht ab. Gleichzeitig neigen ältere Menschen aufgrund verminderten Appetits dazu, sich einseitig zu ernähren. Oft fehlen dann die wichtigen Basenlieferanten wie Obst und Gemüse. Ältere Menschen haben daher ein erhöhtes Risiko für eine chronische Übersäuerung, da Säure nicht mehr ausreichend ausgeschieden und neutralisiert werden kann.

Entsäuerungskur: Eine wirksame, initiale Entsäuerung des Organismus ist mit einer Ernährungsumstellung mit basenreichen Lebensmitteln allein häufig nur schwer zu erreichen. Die Zufuhr eines geeigneten Basenpräparates ist daher in vielen Fällen empfehlenswert. Es gibt allerdings bei der Basensupplementierung zwei verschiedene Arten von Inhaltsstoffen, die sich in ihrer Wirkweise grundlegend unterscheiden: organisch gebundene Mineralstoffe „Citrate“ und anorganische „Carbonate und Bicarbonate“. Anorganisch gebundene Mineralstoffe in Form von Bicarbonaten lösen sich bereits im Magen auf. Sie reagieren mit der Magensäure und zerfallen in Natriumchlorid, Wasser und Kohlendioxid. Der Magen reagiert auf die Erhöhung des pH-Wertes mit spontan vermehrter Produktion von Magensäure. Um Magensäure nachzuproduzieren, muss der Körper Bi-

FACHINFORMATIONEN UND SERVICE:

Protina Pharm. GmbH
Adalperostraße 37
D-85737 Ismaning
Tel.: +49(0)89-996553-137
Fax: +49(0)89-963446



BERATUNGSTIPP

Die PTA kann dem Kunden folgende Erklärung für seine Rückenschmerzen geben: Überschüssige Säure kann im Bindegewebe zwischengelagert werden und beeinträchtigt damit die Elastizität des Bindegewebes. Muskel- und Gelenkschmerzen können erste Anzeichen sein. Aktiver Säureabbau neutralisiert belastende Säure und kann so die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln unterstützen. Eine Basensupplementierung ist hier angebracht.

carbonat ins Blut abgeben, es kommt zu einer so genannten „Basenflut“. Der basische Effekt entsteht viel zu schnell und ist nur von kurzer Dauer. Denn ein Großteil des Bicarbonats wird ebenso schnell über den Urin wieder ausgeschieden. Ein aktiver Säureabbau im gesamten Stoffwechsel findet somit durch diesen beschleunigten Effekt erst gar nicht richtig statt!

Citrate – magenverträglich und pH-stabil Diese basischen Salze der Zitronensäure sind in der Lage,

überschüssige Säure im Körper zu neutralisieren. Geeignete Basenpräparate wie Basica® enthalten eine Mischung verschiedener Mineralstoffverbindungen in Form von Calcium-, Magnesium-, Natrium- und Kaliumcitrat. Citrate haben auch noch einen anderen Vorteil: Sie sind magenverträglich, da sie sich nicht im Magen lösen, sondern erst im Dünndarm gelöst und resorbiert werden. Sämtliche Darreichungsformen – es gibt Basica® als Granulat, als Tablette, als lösliches Getränkepulver und als Stick – sind so ent-

wickelt, dass sie eine hohe Compliance haben. Ernährungswissenschaftler raten zu einer Anwendung von mindestens zwei bis drei Monaten – so lange braucht es, bis die überschüssige Säure neutralisiert ist und das Säure-Basen-Gleichgewicht sowie die Pufferkapazitäten wieder hergestellt sind. ■

*Alexandra Regner, PTA,
Journalistin und Redaktion*