

Wo ist die Energie geblieben?

Gerade ältere Kunden klagen häufig über Müdigkeit und Schläppheit. Dahinter könnte eine **chronische Übersäuerung** stecken. Der Körper braucht zum Arbeiten nämlich bestimmte Rahmenbedingungen und die sind nicht immer gegeben.



© anitage / iStock / Getty Images

Verschiebt sich der pH-Wert des Blutes innerhalb seiner Normgrenzen zwischen 7,35 und 7,45 längerfristig auch nur geringfügig zum Säuren, so spricht man von latenter Azidose oder chronischer Übersäuerung. Dies kann Störungen des Allgemeinbefindens wie Müdigkeit und Erschöpfung verursachen. Im Prinzip können Menschen jeden Alters betroffen sein, mit zunehmendem Alter lässt jedoch die Nierenfunktion nach. Dadurch sinkt die Fähigkeit, Säure auszu-

scheiden. Zudem neigen ältere Menschen aufgrund des verminderten Appetits häufig zu einer einseitigen Ernährung.

Blut, Nieren und Lunge Für sämtliche Stoffwechselfvorgänge sind Enzyme als Katalysatoren notwendig. Die Aktivität der Enzyme ist jedoch pH-abhängig. Weicht der pH-Wert leicht ab, führt dies zu Funktionsstörungen im Stoffwechsel und in den beteiligten Organen. Für die Aufrechterhaltung eines konstanten pH-Wertes im Blut verfügt unser Körper über ver-

schiedene Puffersysteme. Diese bestehen aus einer Säure, die H^+ -Ionen freisetzen kann, und einer Base, die OH^- -Ionen abgeben beziehungsweise H^+ -Ionen aufnehmen kann.

Die wichtigsten Organe bei der Regulation des Säure-Basen-Haushaltes sind darüber hinaus die Nieren und die Lunge. Die Niere kann direkt Säure ausscheiden und damit die Puffersysteme im Blut entlasten. Die Lunge ist an einer Regulation des pH-Wertes im Blut über die Atmung beteiligt. Sie sorgt durch Abatmen von Kohlendioxid für eine kurzzeitige Stabilisierung des pH-Wertes im Blut. Um die Pufferkapazität langfristig zu erhalten, müssen sich die Puffersysteme jedoch regelmäßig regenerieren.

Müdigkeit und Erschöpfung als Warnsignal

Falls ein Kunde von Antriebsschwäche und Dauermüdigkeit oder von verminderter Leistungsfähigkeit, Konzentrationsstörungen und erhöhter Stressempfindlichkeit berichtet, sollten Sie aufhorchen. Dies kann auf eine Übersäuerung hindeuten. Insbesondere dann, wenn der Arzt keine schwerwiegende Erkrankung festgestellt hat, die dahinterstecken könnte. Fragen Sie Ihren Kunden nach

seinen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, das liefert wichtige Hinweise. Eine Frage könnte sein: Wie viel Obst und Gemüse essen Sie täglich? Auch Fragen nach dem Fleisch- oder allgemein nach dem Eiweißkonsum geben einen Anhaltspunkt. Wer im Verhältnis zu seinem Obst- und Gemüsekonsum viel Fleisch, Fisch und Milchprodukte, also Säurebildner, zu sich nimmt, läuft Gefahr seinen Organismus mit zu viel Säure zu belasten, insbesondere, wenn im Alter die Nierenfunktion nachlässt.

Basensupplementierung Geeignete Basenpräparate enthalten eine Mischung verschiedener Mineralstoffverbindungen in Form von Magnesium-, Calcium-, Natrium- und Kaliumcitrat. Citrate sind basische Salze der Zitronensäure. Im Organismus binden sie Säure und unterstützen auf diese Weise den aktiven Säureabbau im gesamten Stoffwechsel. Dabei kann ein Citratmolekül drei Protonen (H^+ -Ionen) binden. Citrate weisen eine gute Magenverträglichkeit auf, sind im sauren Magen pH-stabil und werden direkt im Dünndarm gelöst und resorbiert. ■

Sabine Breuer,
Apothekerin/Chefredaktion

Sie geben alles für Ihre Kunden – Impfberatung gehört auch dazu.



Aktuell besonders wichtig: Schutz vor vermeidbaren Infektionskrankheiten für Risikogruppen

Beraten Sie gerade jetzt Ihre Kunden zu empfohlenen Impfungen



Vielen Menschen ist ihr Alter kaum anzusehen. Eines lässt sich aber meist nicht leugnen: In der zweiten Lebenshälfte nimmt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems ab. Anzahl, Diversität und Funktionalität der Immunzellen gehen zurück, Viren und Bakterien haben ein leichteres Spiel. Hier sind Sie als Apothekerinnen und Apotheker gefragt: Weisen Sie Ihre Kunden darauf hin, dass sich Krankheiten wie Herpes Zoster, Influenza, Pertussis und Pneumokokken durch Impfungen vermeiden lassen.

Höheres Risiko für schwere Verläufe und Langzeitfolgen

Ältere Erwachsene leiden etwa bei **Pertussis** oft über lange Zeit an einem hartnäckigen Husten, der das Leben stark beeinträchtigt und bei ca. 40 Prozent zu Komplikationen wie Lungenentzündung, Rippenbrüchen oder Inkontinenz führt. Etwa jeder zehnte ältere Erkrankte muss sogar hospitalisiert werden.¹ Durch eine von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlene Pertussis-Auffrischimpfung können Ihre Kunden davor geschützt werden. Mit Blick auf COVID-19 weist die STIKO darauf hin, dass an diese und andere altersassoziierte Impfempfehlungen gedacht werden sollte – auch um gleichzeitige Infektionen mit anderen Erregern zu vermeiden.²

STIKO empfiehlt Impfung für Ältere – gerade in Corona-Pandemie-Zeiten

Auch in Zeiten von Corona bleibt für Ihre Kunden das Risiko bestehen, an einem schmerzhaften **Herpes Zoster** (Gürtelrose) zu erkranken. Das Varizella-Zoster-Virus wird nicht akut über-

tragen. Es schlummert bei mehr als 95 % der Menschen über 60 im Körper und kann somit trotz Einhaltung der AHA-Regeln eine Gürtelrose auslösen. Jährlich sind mehr als 300.000 Menschen in Deutschland von Gürtelrose betroffen.³ Für sie bedeutet die Erkrankung eine große Beeinträchtigung des Alltags über mehrere Wochen. Altersabhängig kommt es bei fünf bis 30 Prozent der Fälle zu starken Schmerzen durch Nervenschädigungen, der Post-Zoster-Neuralgie, die mehrere Monate bis Jahre anhalten kann.⁴

Empfohlen ist die Impfung gegen Gürtelrose mit dem Totimpfstoff für alle Menschen ab 60 Jahren sowie Personen ab 50 Jahren mit schweren Grunderkrankungen.

Nutzen Sie die gesteigerte Aufmerksamkeit für das Thema Impfen! Aufklärungsmaterial für Ihr Beratungsgespräch können Sie bestellen unter 0800-122 33 55 oder via QR-Code.

Diese Impfungen empfiehlt die STIKO für ältere Erwachsene²

- **Herpes Zoster** (einmalige Standardimpfung, ab 60 Jahre mit zwei Dosen)
- **Influenza** (jährliche Standardimpfung, ab 60 Jahre)
- **Pertussis** (einmalige Auffrischimpfung im Erwachsenenalter als Tdap-Impfung und bei Indikation alle 10 Jahre)
- **Pneumokokken** (einmalige Standardimpfung, ab 60 Jahre)
- **Tetanus / Diphtherie** (Standardimpfung alle 10 Jahre)

Geringer Impfstatus bei Erwachsenen in Deutschland⁵

Herpes Zoster⁶ 6 % > 60 Jahre	Influenza 38,8 % > 60 Jahre	Pertussis 41,9 % > 18 Jahre, in den letzten 10 Jahren	Pneumokokken 24,2 % > 60 Jahre	Tetanus / Diphtherie 53,3 % / 51,9 % > 18 Jahre, in den letzten 10 Jahren
---	--	--	---	--