

Säure-Basen-Analyse im Rahmen der orthomolekularen Medizin

Was ist der Säure-Basen-Haushalt des Körpers?

Im menschlichen Körper laufen ständig biochemische Vorgänge ab, die z.B. Energie bereitstellen oder ein Ungleichgewicht zwischen bestimmten wichtigen Stoffen ausgleichen sollen. Der Säure-Basen-Haushalt stellt einen Mechanismus dar, der Säuren und Basen im Körper im Gleichgewicht hält. Beispiele für Säuren sind die Zitronensäure oder die Essigsäure, Beispiele für Basen Ammoniak oder Natron (Backsoda). Im menschlichen Körper kommen nur schwache Säuren und Basen vor. Eine Ausnahme bildet die stark ätzende Magensäure, die aber nicht Teil des Säure-Basen-Haushaltes ist, sondern extra im besonders dafür geschützten Magen produziert wird, um dort die Nahrung vorzuverdauen. Das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen im Körper wird sehr genau eingehalten. Dies geschieht bei gesunden Menschen über mehrere schnell wirksame Ausgleichsmechanismen, so dass der Säure-Basen-Haushalt auch bei einer vermehrten Aufnahme von Säuren (z.B. mit der Nahrung) im Gleichgewicht bleibt.

Was ist eine Übersäuerung?

Der Begriff der Übersäuerung im Rahmen der orthomolekularen Medizin ist nicht genau definiert, bezeichnet aber im Allgemeinen das vermehrte Vorhandensein von Säure zwischen und in den Zellen des menschlichen Körpers. Anhänger der orthomolekularen Medizin vertreten die Meinung, dass eine solche Übersäuerung von Körperzellen durch eine Ernährung mit viel tierischem Eiweiß hervorgerufen wird, und in der Folge zu Erkrankungen wie Arterienverkalkung (Arteriosklerose), Knochenschwund (Osteoporose), Gelenk-abnutzung (Arthrose) und zur Entstehung von Krebs führen kann.

Von dem Begriff einer ernährungsbedingten Übersäuerung, wie er in der orthomolekularen Medizin verwendet wird, ist eine echte Übersäuerung des Körpers, die so genannte Azidose, zu unterscheiden. Eine Azidose tritt auf, wenn die Regulationsmechanismen zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts nicht mehr ausreichen. Dies kann zum Beispiel im Rahmen eines Asthma-Anfalls oder einer Nierenschädigung passieren und erfordert unbedingt eine ärztliche Behandlung. Eine solche Azidose erkennt man an dem vermehrten Vorhandensein von Säuren im Blut. Der so genannte pH-Wert zeigt die Konzentration an Säuren im Blut an und lässt sich sehr leicht messen. Bei einer Übersäuerung im Rahmen der orthomolekularen Medizin ist der pH-Wert des Blutes normal, denn die Säuren sollen sich zwischen und in den Zellen befinden.

Gibt es Tests zum Nachweis einer Übersäuerung und sollte man sich testen lassen?

Im Rahmen der orthomolekularen Medizin wird die Durchführung einer so genannten Säure-Basen-Analyse empfohlen, um die Belastung des Körpers mit Säuren zu messen. Dazu werden verschiedene Methoden angeboten. Die meisten Tests beruhen auf der mehrfachen Messung des Säuregehaltes im Urin, eventuell in Kombination mit einer Blutabnahme, aber auch auf dem Ertasten von Säuren im Unterhautgewebe durch einen speziellen Handgriff. Keiner dieser Tests ist ausreichend untersucht, um zu gewährleisten, dass mit ihnen eine Übersäuerung in und zwischen den Zellen festgestellt werden kann. Eine Übersäuerung von Körperzellen ist nur mit extrem aufwändigen Methoden sicher nachweisbar. Daher kann keine der angebotenen Testmethoden empfohlen werden.

Wie wird eine Übersäuerung im Rahmen der orthomolekularen Medizin behandelt, und kann eine solche Behandlung Krankheiten verhindern oder heilen?

Zur Behandlung einer im Rahmen der orthomolekularen Medizin angenommenen Übersäuerung werden spezielle Diäten (so genannte Basendiäten), sowie Basenpulver und basische Pflegeprodukte für die Haut vertrieben. Alle diese Produkte sollen dafür sorgen, dass der Körper ausreichend mit basischen Substanzen versorgt wird, um eine Übersäuerung aus-

zugleichen. Darüber hinaus werden auch besondere Massagetechniken, so genannte Azidomassagen, angeboten, welche die Säuren in und zwischen den Zellen zur Ausscheidung bringen sollen.

Derzeit gibt es keine wissenschaftlichen Untersuchungen, die belegen, dass eine Behandlung mit basischen Substanzen Erkrankungen wie Arterienverkalkung (Arteriosklerose), Knochenschwund (Osteoporose), Gelenkabnutzung (Arthrose) oder Krebs verhindern oder zu einer Heilung beitragen kann. Es gibt jedoch andere Mittel, wie z.B. eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Früchten, die nachgewiesenermaßen zur Vorbeugung dieser Erkrankungen geeignet und dabei gut verträglich sind! Sprechen Sie Ihren Arzt an, wenn Sie sich deshalb Sorgen machen.

Birgt der Test oder die Behandlung einer Übersäuerung im Rahmen der orthomolekularen Medizin Gefahren?

Bei manchen Tests wird eine Blutabnahme durchgeführt. Durch den Nadelstich kann es in seltenen Fällen zu Infektionen kommen. Bei übermäßiger Einnahme von Basenpulvern kann es theoretisch zu einer starken Verschiebung des Säure-Basen-Haushaltes kommen, was in seltenen Fällen zu Beschwerden führen kann. Eine Basendiät könnte bei zu einseitiger Ernährung zu Mangelerscheinungen, wie zum Beispiel einer Blutarmut, führen.

Was kann ich stattdessen tun, um mich gesünder zu verhalten?

Sie brauchen keine Angst zu haben, dass Sie unerkannt „übersäuert“ sind, insbesondere wenn Sie ansonsten gesund sind. Unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Unwohlsein können wissenschaftlich nicht auf eine so genannte Übersäuerung zurückgeführt werden. Wenn Sie an einer Erkrankung leiden, helfen Ihnen die angebotenen Verfahren zur Feststellung einer Übersäuerung und insbesondere eine Säure-Basen-Analyse nicht weiter. Mit einer Erkrankung verbundene Beschwerden sollten ärztlich abgeklärt werden.

Es ist nachgewiesen, dass das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen sinkt, wenn Sie sich gesund ernähren und anteilig mehr Früchte und Gemüse essen. Dies entspricht unter anderem den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), die unter www.dge.de abgerufen werden können.