

# Basen-Algen-Kräuterkomplex

Pflanzlicher Komplex zur Unterstützung der körpereigenen Säure-Basen-Regulation



## Beschreibung

### Übersäuerung

Eine Übersäuerung (Azidose) liegt vor, wenn Säuren den Basen überwiegen und der Körper eigenständig nicht mehr dazu in der Lage ist, die physiologische Säurelast mit den verfügbaren Basen vollständig zu puffern. Die Azidose ist ein über viele Jahre schleichender Prozess, bei dem der Körper versucht, den lebenswichtigen pH-Wert im Blut bis zuletzt konstant zu halten. Zu diesem Zweck greift er auf die Basenreserven im Bindegewebe, den Muskeln, Zähnen, Haaren und Knochen zurück, um den lebenswichtigen pH-Wert im Blut konstant zu halten.

Eine Azidose zeigt sich daher zuerst durch ein Absinken des pH-Wertes im Gewebe (Gewebeazidose) sowie einer Demineralisierung der Zähne und Knochen. Erst wenn diese Basenreserven aufgebraucht sind, kommt es zu einem sukzessiven Absinken des pH-Wertes im Blut mit der Notwendigkeit einer sofortigen medizinischen Intervention.

### Ursachen einer Übersäuerung

- Einseitige Ernährungsgewohnheiten mit säurebildenden Lebensmitteln wie Kaffee, Zucker, Fleisch, Milchprodukten und säurehaltigen Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln

## Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
AFA-Alge	40,00 mg	**
Fenchelsamen	100,00 mg	**
Brennnessel	60,00 mg	**
Rote Beete	60,00 mg	**
Salbei	60,00 mg	**
Wacholderbeeren	50,00 mg	**
Petersilie	50,00 mg	**
Bohnenkraut	50,00 mg	**
Kümmel	40,00 mg	**
Hirse-Extrakt	40,00 mg	**
Natriumbicarbonat	110,00 mg	**

\*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 \*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

- Ungesunde Lebensgewohnheiten mit wenig Schlaf sowie chronischem Stress und Ärger machen im wahrsten Sinne des Wortes „sauer“
- Übermäßiger Sport mit hohen Muskellactatwerten

### Symptome einer Übersäuerung

Symptome, die mit einer Übersäuerung in Zusammenhang gebracht werden können, sind oft vielfältig und unbestimmt. Zu möglichen Symptomen zählen:

- Reflux, Magen- und Darmbeschwerden;
- Allgemeines Unwohlsein, Kopfschmerzen und geringe Stresstoleranz;
- Schmerzen in Muskeln und Gelenken, Verspannungen und Myogelosen (Muskelhärtungen);
- Osteoporose, Haarausfall, Tränensäcke unter den Augen und Hautunreinheiten.

## Säure-Basen-Haushalt

Der Säure-Basen-Haushalt bezeichnet das körpereigene Puffersystem zum Ausgleich von physiologischen Schwankungen im basischen und sauren Stoffwechsellmilieu.

Basisches Natriumbicarbonat kann in Kombination mit AFA-Algen und basischen Kräutern zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt beitragen.

Die Kräuter enthalten zudem pflanzliche Bitterstoffe und ätherische Öle mit verdauungsfördernden, spasmolytischen, karminativen, expektorierenden, diuretischen, entgiftenden und antiseptischen Eigenschaften.

## Basenbildende Nährstoffempfehlung

- **AFA-Alge** ist eine einzigartige Blaugrünalge, die ausschließlich im Klamath-See (Oregon/USA) heimisch ist. Sie sind reich an Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen, Proteinen (Aminosäuren) und Lipiden (Fette und Fettsäuren). Das Aminosäure-Profil der AFA-Alge ist nahezu identisch mit dem im menschlichen Blut und Gewebe. Da die AFA-Alge in einem extrem alkalischen Wasser mit einem pH-Wert von 9 bis 11 wächst, ist sie selbst extrem basenreich. Die Mineralien oder Basen machen dabei etwa 7 Prozent ihres Trockengewichts aus. Damit unterstützt die den Körper effektiv bei der Herstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts.
- **Fenchel** zeichnet sich durch seinen hohen Gehalt an ätherischen Ölen aus. Hauptwirkstoffe besitzen eine verdauungsfördernde, magenstärkende und krampflösende Wirkung. Sie regen zudem die Durchblutung, die Leber sowie die Nierentätigkeit an.
- **Kümmel** enthält ätherische Öle mit verdauungsfördernder Wirkung und hilft so bei fetten bzw. blähenden Speisen. Das enthaltene Stomachicum fördert v.a. die Sekretion des Magensafts. Wegen seiner spasmolytischen Eigenschaft wird Kümmel häufig zur Linderung von Blähungen, Völlegefühl und Koliken verwendet. Kümmel wirkt aber auch wachstumshemmend auf Bakterien und Pilze.
- **Brennnessel** wirkt harntreibend, stoffwechselsteigernd, blutbildend, blutreinigend und sekretionsfördernd auf Galle und Bauchspeicheldrüse sowie verdauungsregulierend. Sie regt den gesamten Körperstoffwechsel an, verbessert den Harnabfluss aus der Blase und damit die Ausscheidung von Harnsäure.
- **Wacholder** enthält ätherische Öle und die Früchte des Wacholders werden als Stomachicum, Carninativum und Diuretikum eingesetzt. Sie fördern die Verdauung durch eine verstärkte Durchblutung der Magen-Darm-Schleimhaut. Durch die schweiß- und harntreibende, aber auch blutreinigende und stoffwechselaktivierende Wirkung werden die Beeren daher häufig zu Kuren verwendet, die der Entschlackung und Gewichtsreduktion dienen. Wacholder unterstützt zudem die Ausleitungsfunktion der Niere.
- **Petersilie** ist reich an ätherischen Ölen mit den Hauptbestandteilen Apiole und Myristicin. Das ätherische Öl der Petersilie wirkt spasmolytisch, diuretisch und unterstützt die Ausleitung über die Nieren. Die Heilpflanze stärkt die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit und wird daher oft bei Milz- und Leberleiden eingesetzt. Die enthaltenen Bioflavonoide beugen der Gallensteinbildung vor.
- **Braunhirse** zählt zu den Süßgräsern und eignet sich zur Prävention und Behandlung von Übersäuerung und Verschlackungen.
- **Rote Beete** (Rote Rübe) wird basisch verstoffwechselt. Der violett-rote, wasserlösliche Farbstoff Betanin gehört zur Gruppe der Polyphenole. Er wirkt antioxidativ, stärkt das Immunsystem, senkt überhöhte Cholesterinwerte, reguliert die Tätigkeit der Leberzellen und fördert die Gallensekretion mit verdauungsfördernder Wirkung. Durch die intra-, extra- und transzelluläre Wirkung können eine Zellentgiftung, eine Zellregeneration und ein Zellaufbau erreicht werden.
- **Bohnenkraut** kann aufgrund seines pfeffrig-scharfen Aromas Blähungen, Gärungen und Durchfall wirksam lindern. Gleichzeitig macht Bohnenkraut schwer aufzuschließende Nahrung durch die enthaltenen Bitterstoffe leichter verdaulich. Sie gilt als magenwirksame, adstringierende und antiseptische Heilpflanze.
- **Salbei** ist reich an pflanzlichen Gerbstoffen und ätherischen Ölen. Die Arzneipflanze wird bei Magen-Darm-Infekten, entzündlichen und katarrhalischen Erkrankungen des Magen-Darmtraktes und Blähungen aufgrund der antiseptischen und krampflösenden Eigenschaften eingesetzt. Zudem fördert Salbei die Gallensekretion.
- **Natriumbicarbonat**: Natrium ist ein wichtiger basischer Mineralstoff und wichtiger Basenpuffer für das Säure-Basen-Gleichgewicht im Blut bzw. den

Blutzellen. Überschüssige Säuren werden neutralisiert, um den lebenswichtigen pH-Wert konstant zu halten. Natrium gelangt über den Zellstoffwechsel (Natrium-Kalium-Zellpumpe) in die Zellen des Blutes und anderer Zellverbände. Dies ermöglicht eine intrazelluläre Entsäuerung des Körpers.

## Praxishinweis

Natrium sollte zur Unterstützung des körpereigenen Säure-Basen-Haushaltes immer in Form von basischem Natriumbicarbonat eingenommen werden, und keinesfalls in Form von Natriumchlorid (Kochsalz).

## Anwendungsempfehlung

Die empfohlene Tagesdosis (Tabelle 1) auf zwei Mahlzeiten verteilt, mit reichlich Flüssigkeit zu den Mahlzeiten einnehmen, soweit im Einzelfall nichts anderes indiziert ist.

## Anwendungsbereich

1. Übersäuerung
2. Verdauungsbeschwerden
3. Stoffwechselstärkung
4. Gewichtsreduktion

## Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Physiologische Basenmischungen unterstützen sanft die Entsäuerung des Körpers, siehe Nährstofftipps 10020682, 10020659 und 10020811.
- Indische Flohsamenschalen helfen unterstützend bei Verdauungsbeschwerden, siehe Nährstofftipps 10020170 und 10020174.
- Pflanzliche Bitterkräuter (siehe Nährstofftipps 10020132 und 10020133) sowie eine mehrwöchige Yucca-Kur regen auf natürliche Weise die Verdauung an, siehe dazu auch Nährstofftipps 10020351 und 10020352.

## Wechselwirkungen

Im Rahmen der empfohlenen Tagesdosis keine Wechselwirkungen bekannt.

## Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9
- 2) Bässler K.-H.: *Vitamin-Lexikon für Ärzte, Apotheker und Ernährungswissenschaftler*
- 3) Besson, Dr. Philippe: *Dynamisch leben durch Säure-Basen-Gleichgewicht*
- 4) Böhm, Muss, Pfisterer: *Rationelle Diagnostik in der Orthomolekularen Medizin*
- 5) Burgerstein: *Burgersteins Handbuch Nährstoffe*
- 6) Dietl, Hans; Ohlenschläger: *Handbuch der Orthomolekularen Medizin*
- 7) Dt. Ges. für Ernährung: *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*
- 8) Pischinger, Alfred: *Das System der Grundregulation*
- 9) Worlitschek: *Praxis des Säure-Basen-Haushalts. Grundlagen und Therapie*