

Naturbasenkur für den Säure-Basen-Haushalt

Basenbildende Mineralstoffe zur intra- und extrazellulären Entsäuerung



Beschreibung

Säure-Basen-Haushalt

Der Säure-Basen-Haushalt bezeichnet das körpereigene Puffersystem zum Ausgleich von physiologischen Schwankungen im basischen und sauren Stoffwechsellmilieu. Der Säuregrad wird als pH-Wert dargestellt.

- Saurer pH-Wert: >0
- Neutraler pH-Wert: 7
- Basischer pH-Wert: <14

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist Grundvoraussetzung für die ordnungsgemäße physiologische Funktion der körpereigenen Stoffwechselprozesse. Er gilt als Quelle für körperliche Gesundheit und geistige Klarheit.

Ein gestörtes Säure-Basen-Gleichgewicht (Azidose) beeinträchtigt hingegen die Funktion der Stoffwechselprozesse. Die Folge sind physische Krankheiten und psychisches Unwohlsein. Ein übersäuerter Organismus bietet auch das richtige Milieu für bakterielle Infektionen und Mykosen.

Azidose

Eine latente Azidose ist meist ein über viele Jahre schleichender Prozess, bei dem die körpereigenen Basenreserven im Bindegewebe sowie in den Muskeln, Zähnen, Haaren und Knochen sukzessive aufgebraucht werden. Der Körper versucht durch Auflösung dieser Basenreserven, den lebens-

Nährstoffempfehlung Basis

zur extrazellulären Entsäuerung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Natrium	340,00 mg	**
Calcium	460,00 mg	57%
Magnesium	265,00 mg	70%
Kalium	65,00 mg	3%
Phosphor	36,00 mg	5%

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

Nährstoffempfehlung Intensiv

zur intrazellulären Entsäuerung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Vitamin C	160,00 mg	200%
Kalium	335,00 mg	17%

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

Nährstoffempfehlung Schutz

zur dauerhaften Erhaltung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Natrium	250,00 mg	**
Calcium	548,00 mg	70%
Magnesium	244,00 mg	65%
Kalium	244,00 mg	12%
Kieselerde	84,00 mg	**

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

Nährstoffempfehlung Bitterkräuter

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Bitterkräuter und bitterstoffreiche Gewürze	7 – 14 Tropfen	**

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

wichtigen pH-Wert des Blutes bis zuletzt konstant zu halten. Dadurch werden die körpereigenen Puffer nach und nach aufgebraucht. Es kommt zu einer allmählichen Übersäuerung des Bindegewebes und des Körpers.

Ursachen einer Azidose

- Ungesunde Lebensgewohnheiten mit wenig Bewegung, wenig Schlaf und übermäßigem chronischen Stress;
- Einseitige Ernährung mit überwiegend säurebildenden Lebensmitteln (wie Kaffee, Zucker, Fleisch, Milchprodukte und säurehaltige Zusatzstoffe);
- Verminderte Säureausscheidung über Niere, Darm und Haut infolge ungenügender Flüssigkeitszufuhr;
- Übermäßiger Sport mit hohen Muskellactatwerten und dem zusätzlichen Konsum von säurebildenden Proteinpräparaten.

Symptome und Folgeerkrankungen

Da die Azidose nur schleichend entsteht und meist den gesamten Körper betrifft, sind die Anzeichen einer Azidose oft vielfältig und unbestimmt. Zu den möglichen Symptomen zählen:

- Allgemeines Unwohlsein, Konzentrationsprobleme, Erschöpfung, Kopfschmerzen und geringe Stresstoleranz;
- Muskelverspannungen sowie Muskel- und Gelenkschmerzen;
- Reflux, Magen- und Darmbeschwerden;
- Mineralstoffmangelkrankungen aufgrund der sukzessiven Erschöpfung der körpereigenen Basenreserven (wie Haarausfall, Karies, Parodontose, Osteoporose oder Bandscheibenprobleme);
- Darm-, Nieren- und Ausscheidungsbeschwerden mit vermehrter Ausscheidung von Säuren über die Haut und die Schleimhäute (wie Hautunreinheiten, Akne, Schuppenflechte, Zahnplaque, Mandelentzündungen, Ekzeme, Fuß- und Handschweiß);
- Ablagerung von gebundenen Säuren („Schlacken“) in den Blutgefäßen, Organen, Gelenken sowie im Bindegewebe und in der Muskulatur (wie Tränensäcke, Cellulitis, Atherosklerose, Gallen-, Nieren- und Blasensteine, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Rheuma, Gicht und Arthrose).

Basenbildende Mineralstoffe

Durch basenbildende Mineralstoffe (wie Kalium, Calcium und Magnesium) kann der physiologische Säure-Basen-Haushalt des Körpers sowohl auf extrazellulärer Ebene als auch auf intrazellulärer Ebene wieder hergestellt und dauerhaft erhalten werden.

• Extrazelluläre Entsäuerung

Bei der extrazellulären Entsäuerung wird der Säureüberschuss im extrazellulären Raum neutralisiert und die Pufferkapazität wieder stabilisiert. Zu den extrazellulären Bereichen zählen die Körperflüssigkeiten und der extrazelluläre Raum (Matrix) im Bindegewebe.

Basische Carbonate und Bicarbonate gleichen bestehende Dysbalancen im Säure-Basen-Haushalt wieder aus. Sie sind die Grundlage für die elementaren Pufferfunktionen im Organismus. Vor allem Bicarbonate machen rund 80% der Pufferwirkung aus.

Besonders empfehlenswert sind basenbildende Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium und Phosphor zur Pufferung der physiologischen Säurelast in den Körperflüssigkeiten und in der extrazellulären Matrix des Bindegewebes.

• Intrazelluläre Entsäuerung

Bei der intrazellulären Entsäuerung werden die Säuren aus den Zellinnenräumen der Körperzellen in den nun frei gewordenen extrazellulären Raum transportiert.

Kalium und Vitamin C unterstützen hierbei die intrazelluläre Entsäuerung, indem sie eine Balance des Säure-Basen-Haushaltes im Inneren der Zelle bewirken. Basisches Kalium erfüllt hierbei in den Zellen eine wichtige Pufferfunktion.

Kalium ist gemeinsam mit Vitamin C in der Lage, die Zellwand zu durchdringen, um gegen saure Wasserstoff-Ionen ausgetauscht zu werden. So wird das Säure-Basen-Gleichgewicht in den Zellen stabilisiert.

• Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Haushalts

Die freigesetzten intrazellulären Säuren führen zu einer erneuten Ansäuerung des extrazellulären Raums. Diese Säuren werden zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Haushaltes neutralisiert und aus dem Körper ausgeschieden. Nach einer intrazellulären Entsäuerung muss anschließend erneut der extrazelluläre Raum entsäuert werden. Hierbei stellen die basischen Mineralsalze Calcium, Magnesium

und Kalium den Hauptpuffer des Körpers dar. Eine wichtige Rolle bei der Pufferung spielt auch Natriumhydrogencarbonat und Silicium in Form von Kiesel-erde.

Praxishinweis

Basen-Mineralstoffmischungen für die medizinische Praxis sollten folgende Qualitätskriterien erfüllen:

- **Basische Mineralstoffverbindungen** mit aufeinander abgestimmter Zusammensetzung besitzen im Vergleich zu Monosubstanzen eine breitere Pufferwirkung. Bei der Zusammensetzung sollte auf das richtige physiologische Verhältnis zwischen Natrium und Kalium sowie zwischen Calcium und Magnesium geachtet werden. Nur so kann ein Langzeiteffekt erreicht werden.
- Mineralstoffverbindungen wie **Carbonate** oder **Bicarbonat** (Hydrogencarbonat) wirken hierbei am effektivsten. Bicarbonat (HCO_3^-) ist der wichtigste säureneutralisierende Stoff im Körper. Carbonate wirken am besten im Magen-Darm-Bereich. Besonders empfehlenswerte Mineralstoffe zur Entsäuerung sind die Carbonate von Kalium, Calcium, Magnesium oder Natrium.
- **Natriumcarbonat** ist ein wichtiger Bestandteil einer wirksamen Basen-Mineralmischung. Bis zu 90 Prozent des Natriums befindet sich in extrazellulären Flüssigkeiten. Es wird schneller und in größeren Mengen verbraucht als andere Mineralstoffe. Von Natriumcarbonaten ist Natriumchlorid (Kochsalz) streng zu unterscheiden, welches nicht zur Entsäuerung geeignet ist!
- **Reinsubstanzen:** Physiologisch wirksame Basenmischungen sollten frei von technischen Zusatzstoffen, Farbstoffen, Konservierungsstoffen und Aromen sein, die keine physiologische Funktion aufweisen.

Pflanzliche Bitterstoffe: Eine bewährte Rezeptur ist der Bittersegen® als wohlschmeckender Kräuterbitter nach einer alten Klosterrezeptur von Hildegard von Bingen. Er enthält eine ausgewogene Mischung aus erlesenen Kräutern und Gewürzen mit natürlichen Bitterstoffen. Der hohe Gehalt an wertvollen Bitterstoffen und die Kombination ausgesuchter Bitterkräuter und Gewürze tragen zur schnellen und nachhaltigen Wirkung sowie einen großen Einsatzbereich im Vergleich zu herkömmlichen Magenbittern bei.

Anwendungsempfehlung

Ganzheitliche 12 Wochen-Basenkur zur extra- und intrazellulären Entsäuerung

- **Woche 1 – 4 Nährstoffempfehlung Basis:** Zur extrazellulären Entsäuerung die empfohlene Tagesdosis (Nährstoffempfehlung Tabelle 1) morgens und abends mit viel Flüssigkeit auf nüchternen Magen einnehmen. Die Einnahme auf nüchternen Magen ist wichtig, weil die Säurewirkung der Magensäure und damit die Verdauung beeinträchtigt werden. Begleitend sollten täglich mindestens 2 Liter Wasser getrunken werden, um die Säuren des extrazellulären Raums zu verdünnen.
- **Woche 5 – 8 Nährstoffempfehlung Intensiv:** Zur intrazellulären Entsäuerung die empfohlene Tagesdosis (Nährstoffempfehlung Tabelle 2) einmal täglich am besten 20 Minuten vor dem Frühstück oder vor dem Zubettgehen mit reichlich Wasser einnehmen. Es wird eine kurmäßige Einnahme nur in Kombination mit der extrazellulären Entsäuerung (Nährstoffempfehlung Tabelle 1) empfohlen. Eine Daueranwendung ist nicht empfehlenswert. Bei Kindern sollte keine intrazelluläre Entsäuerung durchgeführt werden.
- **Woche 9 – 12 Nährstoffempfehlung Schutz:** Zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Haushalts die empfohlene Tagesdosis (Nährstoffempfehlung Tabelle 3) morgens oder abends mit viel Flüssigkeit auf nüchternen Magen einnehmen.
- **Bitterstoffe Woche 1 – 12 begleitend:** Täglich vor oder nach einer Mahlzeit 7 bis 14 Tropfen Bitterkräuter auf der Zunge zergehen lassen. Pflanzliche Bitterstoffe unterstützen die Verdauungs- und Ausleitungsorgane und wirken stärkend und entsäuernd auf das Gewebe.
- Kinder sollten nur die halbe Dosis einnehmen.

Anwendungsbereich

1. Basenkur zur intra- und extrazellulären Entsäuerung
2. Herstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts bei latenten bzw. chronischen Azidosen
3. Milchsäurebedingten Muskelverspannungen sowie Muskel- und Gelenkschmerzen

4. Übersäuerung des Magens, Reflux, Magen- und Darmbeschwerden
5. Mineralstoffmangelerkrankungen aufgrund der sukzessiven Erschöpfung der körpereigenen Basenreserven
6. Darm-, Nieren- und Ausscheidungsbeschwerden mit vermehrter Ausscheidung von Säuren über die Haut und die Schleimhäute
7. Säurebedingte Ablagerungen in den Blutgefäßen, Organen, Gelenken sowie im Bindegewebe und in der Muskulatur
- 8) *Burgerstein: Burgersteins Handbuch Nährstoffe*
- 9) *Pischinger, Alfred: Das System der Grundregulation*
- 10) *Worlitschek: Praxis des Säure-Basen-Haushalts. Grundlagen und Therapie*

Sinnvolle Anwendungskombinationen

Basen-Mineral-Bäder stärken die Abwehrkraft und die Ausleitung über die Haut, siehe Nährstofftipp 10020711.

Wechselwirkungen

Bei den genannten basenbildenden Mineralstoffen und Spurenelementen sind 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) *Quade BN, et al (2021). The therapeutic importance of acid-base balance. Biochem Pharmacol. 183:114278*
- 3) *Seifter JL (2019). Body Fluid Compartments, Cell Membrane Ion Transport, Electrolyte Concentrations, and Acid-Base Balance. Semin Nephrol. 39(4):368-379.*
- 4) *Wagner CA et al (2019). Molecular Pathophysiology of Acid-Base Disorders. Semin Nephrol. 39(4):340-352.*
- 5) *Harrison RA (1995). Acid-base balance. Respir Care Clin N Am. 1(1):7-21.*
- 6) *Besson, Dr. Philippe: Dynamisch leben durch Säure-Basen-Gleichgewicht*
- 7) *Böhm, Muss, Pfisterer: Rationelle Diagnostik in der Orthomolekularen Medizin*