

Basen-Mineralstoffkomplex

Unterstützung der körpereigenen Säure-Basen-Regulation



Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Calcium	100,00 mg	12%
Magnesium	200,00 mg	53%
Mangan	0,60 mg	30%
Selen	60,00 µg	109%
Zink	9,50 mg	95%

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

Beschreibung

Übersäuerung

Eine Übersäuerung (Azidose) liegt vor, wenn im Körper die Säuren den Basen überwiegen und er dadurch nicht mehr in der Lage ist, die physiologische Säurelast mit den verfügbaren Basen vollständig abzpuffern. Die Entstehung einer 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 zuerst auf die Basenreserven im Bindegewebe sowie in den Muskeln, Zähnen, Haaren und Knochen zurück.

Daher zeigt sich eine Azidose 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 überwiegend säurebildenden Lebensmitteln: wie Kaffee, Zucker, Fleisch, Milchprodukte und säurehaltigen Zusatzstoffe und Konservierungsmittel

- 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, wie zum Beispiel:

- Reflux, Magen- und Darmbeschwerden;
- Allgemeines Unwohlsein, Kopfschmerzen und geringe Stresstoleranz;
- Schmerzen in Muskeln und Gelenken, Verspannungen und Myogelosen (Muskelhärten);
- 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 Mineralstoffe und

Spurenelemente (wie Calcium, Magnesium, Mangan, Selen und Zink) tragen hierbei zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bei.

Basenbildender Mineralstoffkomplex

- **Calcium** ist ein basischer Mineralstoff mit zentraler Bedeutung für den körpereigenen Säure-Basen-Haushalt. Es ist in der Lage überschüssige Säuren durch Umwandlung in Neutralsalze zu puffern und damit einer Azidose entgegenzuwirken. Calcium trägt zudem zur Erhaltung von Knochen und Zähnen bei und beugt Osteoporose vor. Außerdem unterstützt Calcium die Nervenreizleitung und Erregbarkeit von Muskeln (auch Herzmuskels), trägt zu einer normalen Funktion von Verdauungsenzymen, einer normalen Blutgerinnung und einem normalen Energiestoffwechsel bei.

- **Magnesium** zählt gemeinsam mit Calcium zu den wichtigsten basischen Mineralstoffen. Es ist daher für die Aufrechterhaltung eines gesunden Säure-Basenhaushalts unverzichtbar und trägt zudem auch zu einem normalen Elektrolytgleichgewicht im Körper bei. Magnesium fördert einen normalen Energiestoffwechsel und die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. Auch die Erhaltung der Knochen und Zähne ist von einer ausreichenden Magnesiumversorgung abhängig. Dabei ist auf ein Verhältnis zwischen Calcium und Magnesium von 2 zu 1 zu achten. Ein Mangel an Magnesium führt zu Ruhelosigkeit, Nervosität, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, Müdigkeit, allgemeines Schwächegefühl, Herzrhythmusstörungen und Muskelkrämpfen. Magnesium wird daher als Anti-Stress Mineral bezeichnet.

- **Mangan** als essentielles Spurenelement übt eine regulierende Funktion auf den körpereigenen Säure-Basen-Haushalt aus. Es fördert einen normalen Energiestoffwechsel, trägt zur Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Bindegewebsbildung bei. Zudem schützt Mangan die Zellen effektiv vor oxidativem Stress.

- **Selen** ist ein essentielles Spurenelement und wesentlich für den Zellschutz verantwortlich. Als Bestandteil des bedeutendsten Entgiftungsenzyms, der Glutathionperoxidase, unterstützt es die Beseitigung schädlicher Radikale und wirkt bei der Entgiftung von Schwermetallen (z.B. Cadmium, Quecksilber) mit. Zudem trägt Selen zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zur Erhaltung normaler Haare und Nägel, sowie einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.

- **Zink** stärkt das Immunsystem und stellt als Bestandteil der Superoxiddismutase (SOD) einen wichtigen Beitrag zum Zellschutz, z.B. einen Schutz vor freien Radikalen bei Schwermetallbelastung, dar. Im menschlichen Körper sind über 200 Enzyme zinkabhängig, so z.B. auch die Carbonhydrase im Magen (Bildung von NaHCO₃, Säure-Basen-Haushalt), die Alkoholdehydrogenase (Alkoholentgiftung) und die Carboxypeptidase (Eiweißverdauung im Darm). Zudem ist Zink unerlässlich für die Bildung von Puffersubstanzen, die für den Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts gebraucht werden. Zink fördert außerdem einen normalen Stoffwechsel von Makromolekülen und trägt zur Erhaltung normaler Knochen, Haare, Nägel und Haut bei.

Praxishinweis

- **Reinsubstanzen:** Physiologisch wirksame Basenmischungen sollten frei von technischen Zusatzstoffen, Farbstoffen, Konservierungsstoffen und Aromen sein, die keine physiologische Funktion aufweisen.
- Zur Wiederherstellung des Säure-Basen-Haushaltes wird auf Grund der höheren Bioverfügbarkeit organisches **Calcium und Magnesium** in der Form von Calcium- bzw. Magnesiumcitrat empfohlen.
- **Mangan** sollten in einer für den Körper gut resorbierbaren organischen Form, wie beispielsweise Mangangluconat eingenommen werden.

Anwendungsempfehlung

Die empfohlene Tagesdosis, auf zwei Einnahmen verteilt, mit viel Flüssigkeit zu den Mahlzeiten einnehmen.

Anwendungsbereich

1. Herstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts
2. Chronische Übersäuerung
3. Stress

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Pflanzliche Bitterstoffe unterstützen die Verdauungs- und Ausleitungsorgane und wirken stärkend und entsäuernd auf das Gewebe, siehe Nährstofftipp 10020132.
- Basen Mineral Bäder stärken die Abwehrkraft der Haut und wirken unterstützend auf die Selbstheilungsprozesse des Körpers. Dazu werden ausgewählte Mineralien in Kombination mit Meersalz empfohlen, welche die Entschlackung und Ausleitung über die Haut unterstützen, siehe Nährstofftipp 10020711.
- Ein B-Vitamin Komplex trägt dazu bei, den erhöhten Bedarf an allen acht B-Vitaminen, vor allem in Stress Situationen, sicherzustellen, siehe Nährstofftipps 10019190 und 10020601.

Wechselwirkungen

- Bei den genannten basenbildenden Mineralstoffen und Spurenelementen sind im Rahmen der empfohlenen Tagesdosis keine signifikanten Wechselwirkungen bekannt.
- Allerdings Vorsicht bei Niereninsuffizienz.

Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-92*

- 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*