

## pH-Balance zum Ausgleich des Säure-Basen-Gleichgewichts

Mineralstoffe und Blütenessenzen zur raschen Unterstützung der körpereigenen Säure-Basen-Regulation



### Beschreibung

#### Übersäuerung in der TCM

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bedeutet Gesundheit, dass Körper, Geist und Seele in Einklang sind. Dabei steht Yin (der Lebenssaft) in einem ausgewogenen Verhältnis zu Yang (Lebenskraft). Im Gegensatz dazu führt eine Dysbalance zu Krankheiten und spiegelt sich auch in entsprechenden geistigen und seelischen Unausgeglichenheiten wider.

In diesem Zusammenhang spielt auch der Säure-Basen-Haushalt, als wichtiger körpereigener Regulationsmechanismus, eine bedeutende Rolle. Gesundheitliche Störungen, chronische Erkrankungen und insbesondere Therapieblockaden gehen daher oft mit einer Übersäuerung des Organismus einher.

Der Säure-Basen-Haushalt ist ein Puffersystem, das im Körper das Verhältnis von Säuren und Basen im physiologischen Gleichgewicht hält. Säuren und Basen fallen laufend durch Nahrungsaufnahme und Stoffwechselprozesse an.

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt stellt allerdings die Grundvoraussetzung für ordnungsgemäße physiologische Funktionen aller körpereigenen Stoffwechselprozesse dar. Unsere moderne Ernährungs- und Lebensweise mit zu wenig Bewegung, Schlaf, Dauerstress und einer zu einseitigen Ernährung begünstigt allerdings die Entstehung einer Übersäuerung (Azidose).

#### Nährstoffempfehlung - Mineralstoffe

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

#### Nährstoffempfehlung - Blütenessenzen

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Gymea Lily (Dornyanthes excelsa)	1 x 5 Tropfen	**
Correa Alba	1 x 5 Tropfen	**

#### Übersäuerung auf körperlicher Ebene

Ein gesunder Körper verfügt zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewicht über eine Vielzahl von Puffersystemen, die das Gleichgewicht unbemerkt aufrechterhalten und überschüssige Säuren laufend neutralisieren. Säuren werden dabei über die Nieren, die Haut (Schweiß) und den Darm ausgeschieden. Zudem sorgt die Ausatmung von Kohlendioxid und ausreichend Mineralstoffe im Gewebe ebenfalls für eine Regulation des pH-Werts.

Störungen in diesem Prozess führen zur Entstehung von Abfallprodukten, sogenannten „Schlacken“. Die TCM spricht von Feuchtigkeit und Schleim oder „trübem Blut“. Dies umfasst alle jene Stoffe, die sich im Körper ablagern, aber eigentlich ausgeschieden werden sollten.

Erste Anzeichen dafür, dass der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht geraten ist, sind Beschwerden wie allgemeines Unwohlsein, Energielose

sigkeit und unerklärliche Müdigkeit. Neben der Beeinträchtigung des allgemeinen Wohlbefindens kann eine Übersäuerung auch Auslöser diverser chronischer Erkrankungen sein.

Mögliche Ursachen sind mangelhafte oder zu exzessive Bewegung, saure oder säurebildende Nahrungsmittel und Basendefizit. Aber auch chronische Entzündungen, Mineralstoffmangel, sowie eine Funktionsminderung der Ausscheidungsorgane zählen dazu.

Auf körperlicher Ebene tragen Bewegung und eine ausgewogene und mineralstoffreiche basische Ernährung zu einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt bei. Nur so können die Ausscheidungsorgane (Niere, Lunge, Leber, Darm und Haut) für die Erhaltung eines optimalen Säure-Basen-Gleichgewichts sorgen.

### Übersäuerung auf geistiger Ebene

Eine Dysbalance der Kräfte wird in der TCM auch als grundlegendes Problem der Psyche angesehen.

Psychische Probleme stehen oft in Zusammenhang mit negativen bzw. „sauern“ Emotionen auf geistig-seelischer Ebene. Angestaute Wut und Ärger, aber auch Stress und eine dauerhaft angespannte psychische Lage sind hierbei mitverantwortlich für eine gesteigerte körpereigene Säurebildung. Aber auch seelische Sorgen beeinflussen den Säure-Basen-Haushalt.

Der Säure-Basen-Haushalt übt somit einen entscheidenden Einfluss auf das emotionale Gleichgewicht aus.

### Nährstoffe zum pH-Ausgleich bei Übersäuerung

Der Organismus weist daher vor allem in Belastungssituationen, bedingt durch körperliche und psychische Stressfaktoren sowie durch Umweltfaktoren, einen wachsenden Bedarf an Mineralstoffen und Spurenelementen auf. Der Körper benötigt eine ausreichende Versorgung an Mineralstoffen, um das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrecht zu erhalten oder wieder herzustellen, denn „Stress macht sauer“.

Eine synergistische Anwendung von Blütenessenzen mit den Mikronährstoffkombinationen fördert einen raschen Ausgleich des körpereigenen Säure-Basen-Haushalts bei akuter oder chronischer Übersäuerung von Körper und Geist.

### Mineralstoffe bei körperlicher Übersäuerung

Magnesium, Calcium, Zink, Selen und Mangan sind die wichtigsten Mineralstoffe und Spurenelemente, die einen wachsenden Bedarf bedingt durch körperliche und psychische Stressfaktoren aufweisen.

- **Calcium** ist ein basischer Mineralstoff von 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 Herzmuskeln), 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 für die Aufrechterhaltung eines gesunden Säure-Basen-Haushalts unverzichtbar und trägt zudem 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. Magnesium spielt zudem im Stress-Management eine wichtige Rolle. Ein Mangel führt zu Ruhelosigkeit, Nervosität, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, Müdigkeit, allgemeines Schwächegefühl, Herzrhythmusstörungen und Muskelkrämpfen.
- **Mangan** übt als essentielles Spurenelement 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 NaHCO<sub>3</sub>, Säure-Basen-Haushalt), die Alkoholdehydrogenase (Alkoholvergiftung) und die Carboxypeptidase (Eiweißverdauung im Darm). Zink ist zudem unerlässlich für die Bildung von Puffersubstanzen, die für den Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts gebraucht werden.

### Blütenessenzen bei geistig-seelischer Übersäuerung

- **Gynea Lily** (*Doryanthes excelsa*, Riesenlilie) ist eine australische Lilienart. Die Blütenessenz der Gynea Lily hat besonders auf geistig-seelischer Ebene eine außergewöhnliche Wirkung und wird vor allem bei übermäßigem Stolz und Arroganz angewandt. Zudem liegt der Resonanzpunkt von Gynea Lily im Bereich des limbischen Systems und steuert somit Emotionen wie Aggressionen, Begierden und Ängste. Unkontrollierte Emotionen verursachen allerdings Stress und man fühlt sich „sauer“. Die Essenz der Gynea Lily gleicht diese „Übersäuerung“ auf geistig-seelischer Ebene aus, indem sie dabei hilft, diese Emotionen zu kontrollieren.
- **Correa alba** ist in Australien beheimatet und zählt zur Familie der Rutaceae. Die Correa Blütenessenz hilft dabei, aus Fehlern zu lernen, ein negatives Selbstbild abzulegen und so geistig-seelische Stressoren zu überwinden. Sie unterstützt eine Akzeptanz gegenüber Fehlern zu entwickeln ohne diese zu bedauern. Auf geistig-seelischer Ebene fördert die Blütenessenz von Correa alba somit Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Akzeptanz und Ausschöpfung des eigenen Potentials. Die Essenz hilft dabei das eigene Potential zu erkennen und die eigenen Grenzen richtig einzuschätzen.

### Praxishinweis

- **Reinsubstanzen:** Physiologisch wirksame Basenmischungen sollten frei von technischen Zusatzstoffen, Farbstoffen, Konservierungsstoffen und Aromen sein, die keine physiologische Funktion aufweisen.

- **Mineralstoffkomplex:** 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 Mangan gluconat eingenommen werden.
- **Blütenessenzen:** Im Gegensatz zu Wirkstoffmedizin basiert die Wirkung der Blütenessenzen auf der Informationsmedizin. Die in den Blüten gesammelte Information wird dabei in Essenz mit Alkohol haltbar gemacht. Blüten sprechen so die Seele und Psyche der Menschen an und eignen sich dafür die Seelenkräfte wiederherzustellen.

### Anwendungsempfehlung

- **Basen-Mineralstoffkomplex:** Zur Vorbeugung oder Therapiebegleitung einer Übersäuerung die empfohlene Tagesdosis, auf zwei Einnahmen verteilt, mit viel Flüssigkeit zu den Mahlzeiten einnehmen.
- **Blütenessenzen:** Täglich 1x 5 Tropfen als alkoholische Blüten-Essenz morgens auf die Zunge träufeln.
- **Dauer:** Es wird eine kurmäßige Einnahme von vier bis sechs Wochen empfohlen.

### Anwendungsbereich

1. Körperlicher Ausgleich: Regulation des Säure-Basen-Haushaltes und Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts bei chronischer und akuter körperlicher Übersäuerung; bei einem Mangel an Mineralreserven; Stress, Müdigkeit und Abgeschlagenheit.
2. Geistig-seelischer Ausgleich: Ausgleichend bei Stress, psychischen Problemen und einem emotionalen Ungleichgewicht; Stärkung der geistig-seelischen Ebene; hilft bei Stagnation, negativem Selbstbild und bei Minderwertigkeitskomplex mit negativen Emotionen.

## Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Chlorophyll hilft ebenfalls unterstützend für einen sanften, anhaltenden Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes, siehe Nährstofftipps 10020090 und 10020093.
- 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.
- Der B-Vitamin Komplex trägt dazu bei, den erhöhten Bedarf an allen acht B-Vitaminen, vor allem in Stress Situationen, sicherzustellen, siehe Nährstofftipp 10020601.

- 6) Harrison RA (1995). Acid-base balance. *Respir Care Clin N Am.* 1(1):7-21
- 7) Burgerstein: Burgersteins Handbuch Nährstoffe
- 8) Besson, Dr. Philippe: *Dynamisch leben durch Säure-Basen-Gleichgewicht*
- 9) Worlitschek: *Praxis des Säure-Basen-Haushalts. Grundlagen und Therapie*
- 10) Veremiienko OV, et al (2021). The role of the kidneys in the regulation of the acid - base balance of the blood in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Wiad Lek.* 2021;74(2):288-290.

## Wechselwirkungen

In der empfohlenen Tagesdosis sind 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.* 2021 Jan;183:114278.
- 3) Seifter JL, Chang HY (2017). Extracellular Acid-Base Balance and Ion Transport Between Body Fluid Compartments. *Physiology (Bethesda).* 32(5):367-379
- 4) Seifter JL (2019). Body Fluid Compartments, Cell Membrane Ion Transport, Electrolyte Concentrations, and Acid-Base Balance. *Semin Nephrol.* 39(4):368-379.
- 5) Gomez H, Kellum JA (2015). Understanding Acid Base Disorders. *Crit Care Clin.* 31(4):849-60