

Säure-Basen-Gleichgewicht

Autor/in: Dr. med. Wolfgang May



Der Magensaft ist sauer (PH 1), der Bauchspeicheldrüsensaft basisch (PH 10-12). Das Blut, die meisten Körperflüssigkeiten und die Gelenkflüssigkeit beim Gesunden ist leicht basisch (PH 7,4). Bei allen Gelenkentzündungen und -schwellungen ist die Reaktion sauer: pH 7,2 bis 6,8. Die Übersäuerung im Gelenk und in der Gelenkkapsel ist hierbei Schmerz verursachend. Schon bei pH 7 wird das Knorpelgewebe (Kollagen) der Gelenke starr und brüchig. Sehnen und Bänder erleiden Makro- und Mikrorisse. Diese Säureschäden sind nicht reparabel. Die Azidose ist für jede Warmblüterzelle unter pH 6,8 tödlich.

Ein seit langem bekanntes Experiment gibt uns Auskunft über die Entstehung des Muskelschmerzes: Legt man einem Gesunden und den Oberarm eine Binde, die die Arterien und Venen abdrosselt, so treten Taubheitsgefühle im abgebanderten Teil des Armes auf, aber kein Schmerz. Erst wenn man den abgeschnürten Arm Arbeit verrichten läßt, treten heftige Muskelschmerzen auf.

Ohne Sauerstoff entsteht bei der Energiegewinnung im Muskel Milchsäure. Dies verursacht die Schmerzen. Diese Muskel- Übersäuerung ist auch für die Herzschmerzen bei der Angina pectoris verantwortlich.

Kohlensäure, das Stoffwechselprodukt des Kohlehydratstoffwechsels muß abgeatmet werden. Durch Fieber, Entzündungen und negativen Streß entstehen zusätzliche Säuren im Organismus. Giftstoff- Belastungen durch äußere Gifte und innere Störungen (Entzündungs- Eiterherde usw. bewirken eine Übersäuerung des Lymphraumes. Mit der Zunahme von Säuren im Bindegewebe und in den Organzellen sinkt die Einsatzfähigkeit der körpereigenen Enzymketten und damit die Entgiftungsfähigkeit. Dies treibt den Säurepegel im Organismus noch weiter hoch und beschleunigt den krankhaften Prozeß und verursacht Schmerzen.

Der Organismus besitzt mehrere Mechanismen überschüssige Säuren loszuwerden: Über Stuhl, Urin, Schweiß und Atmung. Während Kohlensäure abgeatmet werden kann, können die Produkte aus dem Eiweißstoffwechsel nur über Stuhl, Haut und Nieren ausgeschieden werden. Bei Übersäuerungs- Zuständen kommt es zu einer Verminderung der Basen Reserve im Organismus und in der Folge zur Regulationsstarre. Die normalen PH- Schwankungen im Urin sind bei einer Regulationsstarre nicht mehr nachweisbar (PH Wert gleichbleibend 5). Bei allen chronischen Erkrankungen findet sich eine starke Verminderung bzw. eine Aufhebung der Pufferkapazität des Blutes.

Der Körper hat komplexe Systeme zur Regulation des Säure- Basen- Haushaltes. Die Niere gehört zu einem dieser wichtigen Systeme, und deshalb kann man aus dem Urin Rückschlüsse auf Säure- Basen- Verschiebungen im Körperinneren ziehen. Dies ist insbesondere deshalb der Fall, weil der Urin normalerweise nicht den ganzen Tag den gleichen PH-Wert aufweist, sondern eine charakteristische Rhythmik durchläuft. Diese Werte sind in der Grafik dargestellt (Abb.1). Wenn zum Beispiel zu viel saure Nahrungsmittel konsumiert werden oder durch Entzündungsvorgänge im Körper zu viele saure Stoffwechselprodukte entstehen, kann der Anstieg des PH- Wertes im Urin zur Nachmittagszeit ausbleiben. Wenn man den PH-Wert des Urins also mehrfach am Tage mißt, lassen sich wichtige Rückschlüsse ziehen. Zwar wäre es noch aufschlußreicher, die PH-Werte in den verschiedenen Körpersäften direkt zu messen, dafür sind jedoch eingreifendere Untersuchungen notwendig. Für den therapeutischen Alltag kann aus der Urin- PH- Tagesrhythmik meistens alles abgelesen werden, was zur Steuerung des Behandlungsverlaufs gebraucht wird.

Kontrolle des Säure-Basenhaushalts mit Hilfe des Urin- pH- Wertes:

Bei chronischen Krankheiten 1x/Monat 1 Woche lang und während der Therapie mit basischen Substanzen sollte mit Hilfe eines Indikatorpapiers am besten in der Skala pH 5 -9 der pH-Wert des Harns bei jedem Urinieren gemessen werden. Beim Gesunden finden sich Schwankungen zwischen pH 5-8. Bei Übersäuerung ist der pH Wert starr bei 5, bei Überalkalisierung bei 8-9.

Eine Trinkkur und Therapie mit basischen Substanzen ist solange sinnvoll, bis der Morgenharn basische

Werte zeigt bzw. ohne Basentherapie normale pH- Schwankungen im Tagesverlauf erreicht werden. Dies kann Wochen dauern. Eine Überalkalisierung ist mit den handelsüblichen Präparaten (Basenpulver nach Sander, Alkala, Bullrich- Vital usf.) bisher nicht berichtet worden.

Basenpulver nach Sander:

Magn.citr., Na.phos. Kal.bicarb. aa 10.0

Calc.carb. 100.0, Natr.bicarb.ad 200.0

D.S.: 1 Tl/1/4 l stilles Wasser 1 Std. Vor oder nach dem Essen 1-3x tgl.

Viele Mineralstoffe wirken im Körper basisch. Hierzu gehören Ca, Mg, Na, K, Zn (Kationen); ebenso Hydrogen- Carbonate.

Sauer wirken Chlorid, CO₂, Sulfate, Phosphate, Harnsäure und andere Produkte aus dem Eiweißstoffwechsel (Anionen).

Durch Therapie mit basischen Substanzen lassen sich insbesondere Schmerzzustände beheben. Wie beim Muskelkater (Laktatazidose) entstehen Schmerzen im wesentlichen durch Übersäuerung. Die Körpereigenregulation kommt erst nach Auffüllen der Alkali-Reserve wieder in Gang. Viele anderweitig nicht therapierbare Erkrankungen wie Magen- Darm-, Leber-, Herzkreislauf-, Stoffwechsel Erkrankungen, Asthma, Diabetes mell. II inkl. Hypoglykämie, Migräne, Osteoporose, Hautleiden, Nerven und Gemütsleiden, Schwangerschaftserbrechen und Nierenerkrankungen konnten durch den Ausgleich des Säurebasenhaushalts geheilt werden.

Weitere naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten: Säure- und Toxin- Ausleitung: Diese erfolgt vor allem über die Nieren(viel trinken!) aber, auch durch Atmung, Haut und Darm. In hartnäckigen Fällen empfiehlt sich eine ganzheitlich-naturheilkundlich geführte Kurform: Z.B. Darmreinigungskuren nach F.X. Mayr bei der neben der Intensivtherapie für den Darm auch andere körperliche Reinigungs- und Ausleitungs- Verfahren optimal eingesetzt werden können. Darmsanierung: Neben der o.g. Änderung der Ernährung ist bei Darmbakterien Störungen (Dysbiosen und Pilz- Überwucherung) eine mikrobiologische Therapie mit individueller Ernährungsumstellung und Aufbau einer gesunden Darmflora indiziert, da sonst immer wieder im Darm säurebildende Gär- und Fäulnisvorgänge ablaufen. Gravierende Mangelzustände einzelner Mineralien oder Spurenelemente müssen ausgeglichen werden. Am häufigsten findet sich ein Mangel an: Magnesium, Kalium, Calcium, Zink, Kupfer und Selen. Hierzu ist eine Labordiagnostik erforderlich. Sauer macht nicht lustig sondern schmerzt! Im Rahmen einer wissenschaftlichen Untersuchung, die in Innsbruck mit 60 Personen (überwiegend Frauen im Alter zwischen 20 und 80 Jahren) durchgeführt wurde, erhielten im Rahmen einer Dr. F.X. Mayr- Kur je eine Hälfte täglich Basenpulver, die andere Hälfte nur ein Placebo. Im Laufe von 3 Wochen ließen Beschwerden wie Nacken- oder Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen- Blähungen, Herzjagen, Erschöpfung und Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Juckreiz und Wallungen deutlich nach. Die Fähigkeit des Organismus, den Säurehaushalt zu neutralisieren, verbesserte sich markant bei den Personen, die täglich dreimal ein Basenpulver- Präparat einnahmen. Bei 75 % normalisierte sich die Leber, die zu Anfang bei 80 % vergrößert war. Der Blutdruck sank, die Streßanpassung wurde wesentlich verbessert, ebenso Fitneß und die gute Laune. Und was ganz entscheidend war, die Einstellung zur Ernährung sowie die Eßgewohnheiten wurden bei allen Teilnehmern entscheidend verbessert, so daß schlußendlich auch Übergewicht und unerwünschte Fettpolster dauerhaft verschwanden. Die entscheidende Erkenntnis, daß sauer nicht lustig macht, sondern schmerzt und eine depressive Stimmungslage und somit eine negative Lebenshaltung aufbaut, war bei allen eindeutig erkannt worden.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

