

Ursachen und Folgen von Übersäuerung

„Von Migräne bis Rheuma: Entsäuerung wirkt Wunder“

Naturarzt-Interview mit Dr. med. Michael Worlitschek

Sauer macht krank. Das gilt mittlerweile fast als Allgemeinplatz unter Gesundheitsbewußten. Allerdings, bei den Details scheiden sich die Geister: Was macht uns eigentlich sauer – Fleisch, Zucker, Getreide, Obst oder Streß? Und was können wir dagegen tun? Naturarzt-Chefredakteur Dr. med. Rainer Matejka sprach darüber mit Dr. med. Michael Worlitschek. Er beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit dem Thema und gilt unter Ärzten als Pionier im Kampf gegen Übersäuerung.

? Zum Thema Säure-Basen-Haushalt kursieren die unterschiedlichsten Tabellen über säuernde und basenbildende Nahrungsmittel. Wie berechnet man eine Säuren- oder Basenüberschüssigkeit eigentlich?

Die Säuren- oder Basenüberschüssigkeit wird einerseits nach dem Gehalt an Mineralien und andererseits nach dem Gehalt

an Aminosäuren, sprich: dem Eiweißgehalt, berechnet. Vereinfacht heißt das: Mineralien wirken basisch, während Aminosäuren eben dem Körper Säurelast zuführen. Lebensmittel, die viel Eiweiß enthalten – wie Fleisch, Fisch, Käse – wirken sauer.

? Das klingt plausibel. Dennoch widersprechen sich viele Tabellen?



Dr. med. Michael Worlitschek

Lebensmittel sind lebendige Substanzen bzw. stammen daraus. Bei Gemüse können beispielsweise die Anbaubedingungen einen Einfluß darauf haben, wieviel Mineralien die Pflanze aufnimmt. Lagerung und Transport wiederum können zu Verlusten führen. Viel Verwirrung im Umgang mit den Tabellen entsteht aber auch daraus, daß sie ja nur eine grobe Richtschnur für das liefern, was wir aufnehmen. Die Aufnahme eines Lebensmittels und seine Verwertung im Körper sind aber zweierlei, wie man am Beispiel Zucker gut zeigen kann.

? Oft hört man, neben tierischem Eiweiß mache vor allem Zucker sauer. Es gibt aber auch Autoren, die die Auffassung vertreten, Zucker bewirke zwar viel Negatives, aber sauer mache er nicht.

Das ist ein gutes Beispiel dafür, daß die Tabellen bestenfalls die halbe Wahrheit sagen: Zucker ist tatsächlich nicht sauer. Aber aufgenommener Zucker befindet sich normalerweise nicht allein im Darmkanal. Mit anderen Lebensmitteln zusammen führt er zu Gärungsvorgängen wie bei der alkoholischen Gärung. Dann entstehen im Darm Fuselalkohole aufgrund der meist vorhandenen Fehlbesiedlung von Darmkeimen. Und diese Fuselalkohole sind dann die große Säurelast. Bei vielen Frauen, die grundsätzlich weniger Alkohol vertragen, kann dieser unbewußt aufgenommene Alkohol sogar eine Veränderung der Leberwerte bewirken. Diesen Patientinnen wird dann meist eine Trunksucht unterstellt, obwohl sie wirklich keinen Alkohol getrunken haben. Nach Eliminierung krankhafter Darmkeime und Weglassen von Zucker normalisieren sich die Werte sehr rasch.

? Es wird behauptet, Zitrone mache basisch. Können Sie erklären, warum dies so ist? Und: wie verhält es sich bei anderem „sauren“ Obst? Hautekzeme werden dadurch manchmal schlimmer.

Die Zitrone enthält Fruchtsäuren. Fruchtsäuren werden im Stoffwechsel „oxidiert“. Bei dieser Verstoffwechslung wirken diese Säuren als Basenspender, da biochemisch ein Säuremolekül „verbrannt“ wird. Dies klingt paradox, aber der Körper hat eben seine Geheimnisse. Ungünstig ist jedoch das Trinken von purem Zitronensaft, da er den Zahnschmelz schädigt. Deshalb sollten man ihn – genau wie andere Fruchtsäfte – verdünnt zu sich nehmen.

Mit anderem Obst verhält es sich genauso. Allerdings kommen noch andere Inhaltsstoffe

Übersäuerung ist durchaus meßbar und nicht nur ein volkstümlicher Begriff.

hinzu, die zum Beispiel allergisch wirken und dann eben ein Hautekzem verschlimmern können. Auch dabei ist wieder der Zuckergehalt zu berücksichtigen. In den meisten Fällen von Hauterkrankungen ist ein kranker Darm die Ursache.

? Auch beim Thema Getreide scheiden sich die Geister. Wirkt es nun eher basisch oder doch, wie man



Alle Gemüse sind starke Basenspender, manche mehr, manche weniger: Fenchel und Kohlrabi gehören zu den Spitzenreitern.

che subjektiv empfinden, eher säuernd? Erfahrungen zeigen, daß glutenhaltiges Getreide rheumatische Erkrankungen mitunter verschlechtert!

Getreide ist von zwei Seiten zu sehen. Auf der einen Seite kann der relativ hohe Kaliumgehalt zu einer Entsäuerung führen, wobei die Säuren dann als Säurelast im Urin zu messen

sind. Bei der „Versäuerung“ schleust der Körper sauren Wasserstoff in die Zelle hinein, Kalium holt er heraus. Wird dann genügend Kalium aufgenommen, passiert der umgekehrte Vorgang: Kalium entsäuert die Zelle durch Ausleitung von Wasserstoff-Ionen. Der Kaliummangel ist nach meiner praktischen Erfahrung vor allem bei Frauen ein großes Krankheitsproblem unserer Zeit und ein wichtiger Grund der chronischen Übersäuerung. Unklare Herzbeschwerden sind oft auf einen Kaliummangel zurückzuführen, wie ich fast täglich in der Praxis erleben kann.

Aus dieser Sicht wirkt Getreide also günstig. Andererseits enthält es auch Aminosäuren. Letztlich kommt es auf das Gleichgewicht an. Wenn ein Mensch nur gutes Sauerteigbrot oder Vollkornbrot isst, wird es sicher keine Übersäuerung geben. Es sind meist die „Zugaben“, also Wurst und Käse als Aminosäurelieferanten, die säuernd wirken.

Streß verbraucht basische Energie und führt daher auch zu Übersäuerung.

Wenn ein Mensch Gluten nicht verträgt, muß er natürlich die entsprechenden Getreide meiden. Bei unklaren Magen-Darm-Beschwerden ist daran zu denken. Doch dies hat nichts mit dem Säure-Basen-Aspekt von Getreide zu tun.

? Ist der Begriff Übersäuerung nicht etwas sehr volkstümlich? Wird in diesen Begriff nicht alles hineingepackt, was im weitesten Sinne mit einer Stoffwechselüberlastung zu tun hat?

In über 20 Jahren habe ich mehr als 17.000 Messungen der Pufferkapazitäten im Blut vorgenommen. Der Durchschnittswert der besonders wichtigen Pufferkapazität in der Zelle ist bei vielen wesentlich zu niedrig. Der Harnsäuregehalt im Blut liegt in den meisten Fällen zu hoch – früher lagen die Normwerte deutlich niedriger, im Laufe der Zeit hat man sie an die Ist-Werte angepaßt. Der Begriff der Übersäuerung ist also durchaus wissenschaftlich zu sehen. Leider sieht die Schulmedizin dieses Problem ganz anders und blockt beispielsweise das Notsignal des Körpers „Sodbrennen“ mit starken Säureblockern ab. Das biochemische Problem bleibt aber bestehen, wenn der Betroffene seine Ernährungs- und Lebensweise nicht ändert.

? Im Magen-Darm-Trakt finden sich

höchst unterschiedliche Säure-Basen-Verhältnisse: Im Magen extreme Säure, nicht zuletzt zum Abtöten von Keimen. Im Dünndarm dann ein mehr alkalisches Milieu, später im Dickdarm wieder ein leicht saures Milieu ...

Ja, die Säureverhältnisse sind unterschiedlich. Saurer Magensaft wird zur Eiweißverdauung und zur Keimdesinfektion benötigt. Bei dem Alltagsproblem der Magenübersäuerung, dem Sodbrennen, wird übersehen, daß neben der Salzsäure auch zu gleichen Teilen der Basenstoff Natriumbicarbonat gebildet wird, der für die Verdauungsorgane Leber, Bauchspeicheldrüse und Dünndarmdrüsen notwendig ist. Es wird in der derzeitigen Medizin aber nur die Säure gesehen, die mit allen Mitteln in der Entstehung abgeblockt wird. Dadurch bildet sich aber auch kein Gegenspieler, das Natriumbicarbonat. Der Patient fühlt sich jetzt zwar wohl, wenn es nicht mehr brennt, aber nur so lange, wie er die Säureblocker einnimmt. Die bessere Alternative besteht in einer Umstellung

der Ernährung. Viele Betroffene merken sehr rasch, was schuld ist: Rauchen, Kaffee, übermäßiges Essen, Süßigkeiten.

? Wäre wirklich jede Krankheit durch Übersäuerung verursacht, wie manchmal vermutet oder dargestellt, müßte man doch mit Kaiser Natron und ein paar Mineralstoffen die ganze Menschheit gesund erhalten können?

Mit Basenstoffen als Tabletten oder Pulver kann man wirklich einiges erreichen. Viele Beschwerden oder Krankheiten lassen sich damit mildern. Aber oft ist es die heutige Lebensweise mit negativem Streß, die gleichsam die basische Energie aus dem Körper saugen. Ohrensäusen (Tinnitus) zum Beispiel ist für mich in diesem Sinne auch eine Säurebelastung.

? Im Volksmund sagt man bei Ärger und Sorge, man sei „sauer“.
• Gibt es wissenschaftliche Nachweise für diese These, daß tatsächlich auch Emotionen den Säure-Basen-Haushalt beeinflussen können?

Weitere *Naturarzt* -Artikel zum Thema ...

- ▶ S. Kissing: Risiko Übersäuerung – der Nettoeffekt entscheidet, 7/2005
- ▶ P. Jentschura: Wie neugeboren durch basische Vollbäder, 7/2005
- ▶ A. Diemer: Entsäuerung beruhigte den gereizten Magen, 4/2004
- ▶ H.-H. Jörgensen: Sind wir wirklich alle übersäuert? 3/2004
- ▶ H. Gebelein: Chemische Grundlagen des Säure-Basen-Haushalts, 3/2004
- ▶ H.-H. Jörgensen: Säure-Basen-Haushalt: Ein Drahtseilakt des Körpers, 6/2001

Bei vielen Patienten mit Tinnitus oder anderen modernen „Alltagskrankheiten“, wie Migräne, Weichteilrheuma, Fibromyalgie, Reizmagen und Reizdarmsyndrom, habe ich bei der Erstuntersuchung reduzierte Pufferkapazitäten im Blut messen können, also Übersäuerungszustände. Mit dem Ausgleich der Pufferkapazitäten, also mit

der Basenzufuhr und dem Streßabbau, normalisieren sich diese Blutwerte, und der betroffene Mensch spürt seine Gesundheit.

Theoretisch läßt sich dies so erklären: Reaktionen auf Emotionen laufen über das vegetative Nervensystem, den Sympathikus und den Parasympathikus. Wird im Streß der Sympathikus aktiviert, verbrauchen biochemische Vorgänge im Nervensystem Mineralstoffe. In der Erholungsphase hat der Gegenspieler, der Parasympathikus, die Aufgabe, die verbrauchte Zellenergie wieder aufzubauen.

Wenn genug Vorräte an basischen Mineralien da sind, ist das kein Problem. Sind die Vorräte aber erschöpft, dauern die Erholungsvorgänge immer länger, und kleinste Belastungen können wieder zum Zusammenbruch führen. Allein mit Nervenberuhigungsmitteln kommt niemand aus diesem Teufelskreis. Basenzufuhr durch Ernährungsumstellung sowie Einnahme von Basenmitteln und nicht zuletzt der Streßabbau führen eher zum Erfolg. ■