

## Übersäuerung des Bindegewebes

---

Liebe Leserinnen und Leser,



ich möchte Ihnen heute einige Zeilen zum Thema "Übersäuerung" zusenden. Ich hoffe, es sind ein paar Informationen darin enthalten, die Sie noch nicht kennen.

### Die Bedeutung des Bindegewebes bei der latenten Gewebsübersäuerung

---

Das lockere Bindegewebe (Mesenchym) stellt die entscheidende Verbindung zwischen Blutgefäßen und Organzellen her. Aus dem Blutkapillarsystem ausströmende Nährstoffe und Sauerstoff müssen zunächst das Bindegewebe passieren, um die Organzellen zu erreichen. Die von den Zellen abgegebenen Schlackenstoffe passieren wiederum in umgekehrter Richtung das Mesenchym. Weiterhin enden vegetative Nervenfasern im Bindegewebe. Verschiedene Immunzellen machen aus dem Mesenchym ein sehr aktives und regulierendes System. Bei einem Erwachsenen finden wir ca. 18 kg dieses Stütz- und Transitgewebes. Es ist somit das größte Organ im menschlichen Körper.

Das Mesenchym ist ein lockeres, hochkompliziert zusammengesetztes System aus Eiweiß- und Zuckerstoffen. Es ist sehr flüssigkeitsreich (Interzellularflüssigkeit). Die funktionelle Bedeutung der Grundsubstanz ist im wesentlichen darin zu sehen, dass durch sie hindurch der gesamte Stofftransport in beiderlei Richtungen zwischen Blutgefäß einerseits und den Organzellen andererseits erfolgt. Durch viele Regulationsvorgänge über Nerven, Hormone, Organzellen und Bindegewebszellen wird pausenlos die physikalisch-chemische Zustandsform verändert und dem Bedarf angepasst. So wird der Stofftransport hemmend oder fördernd beeinflusst. Ein großer Teil immunologischer Vorgänge findet hier statt.

Im sogenannten Zelle-Milieu-System spielen sich letztlich alle Regulationen ab, die Leben erst ermöglichen (das Bindegewebe „ernährt“ jede einzelne Organzelle).

Das Mesenchym kommt überall vor (ubiquitär). Durch die Fasern des vegetativen Nervensystems, welche im lockeren Bindegewebe verlaufen, reagiert es einheitlich. Diese Nervenfasern geben steuernde Substanzen ab (Hormone wie Noradrenalin und Acetylcholin), die z. B. das Mikroblutgefäßssystem (Kapillarnetz), welches im Bindegewebe eingelagert ist und Bau- und Nährstoffe zu den Zellen bringt, verändern. Dieses hat Einfluss auf einen gleichmäßigen Wassergehalt und den osmotischen Druck im gesamten Extrazellulär-Raum, also dem Bindegewebe. Aber auch die hier eingelagerten Zellen haben einen steuernden Einfluss auf das

Milieu. So können sich bestimmte Zellen auflösen (Leukolyse), um mit den frei werdenden Zellinhaltsstoffen regulierend in das Mesenchym einzugreifen. Auch die Immunleistung wird auf diesem Wege aktiviert. Alles ist so aufeinander abgestimmt; dass stets ein Gleichgewicht, genau genommen ein Fließgleichgewicht gewährleistet ist.

Viele Vorgänge, die im Krankheitsfall als Symptome erscheinen, sind lediglich Ausdruck einer intensiven Gegenregulation des Mesenchyms mit dem Ziel, wieder Ordnung und Gleichgewicht herzustellen.

Die Besonderheit des Grundsystems (Bindegewebes) liegt weiterhin darin, dass weder die Endigungen des vegetativen Nervensystems noch die feinsten Haargefäße (Kapillaren) oder die Lymphgefäße eine direkte Verbindung zu den Organzellen haben. Der Kontakt kommt nur über das Mesenchym zustande. Somit hängt der Verlauf von notwendigen Regulationsvorgängen (z. B. akute Reaktionen, chronische Veränderungen) immer vom Zustand des weichen Bindegewebes ab.

Es ist verständlich, dass Störungen in diesem komplexen System zu Problemen führen können. So kommt es bei den meisten chronischen Erkrankungen zu Veränderungen der Bindegewebefunktion. Hier spielen sich die im Volksmund beschriebenen Verschlackungsprozesse ab, da das Bindegewebe eine große Aufnahme- und Pufferfähigkeit hat.

Damit Organzellen funktionieren können, auch bei einem übergroßen Anfall an Schlackenstoffen, werden diese sofort von "Altlasten" befreit.

## **Dieser Sperrmüll wird zunächst im Mesenchym zwischengelagert**

---

Kommt es durch Entzündungen (z. B. chronifizierter Zahnherd) zu einer Dauerbelastung, kann zunehmend das gesamte Grundsystem auf diese Störung reagieren. Fernwirkungen (Zahnherd macht Schmerzen im Knie) lassen sich so erklären. Die Regulationsfähigkeit des Mesenchyms wird aufgrund der Entzündung - die als Dauerreiz wirkt, aber völlig "stumm" verlaufen kann - überfordert. Während der Patient am eigentlichen Ausgangspunkt des Geschehens, dem Zahnherd, nichts merkt, stellen sich langsam andere Erkrankungen und Symptome ein: Schmerzen, Herzrhythmusstörungen, Allergien usw. Wird ein solchermaßen belastetes Grundregulationssystem nun mit einer zusätzlichen Einwirkung konfrontiert, kommt es zum sogenannten Zweitschlag, der nun vollends einen Zusammenbruch der Regulationen und damit der Selbstheilungskräfte nach sich zieht. Ein solcher Zweitschlag kann ein einfacher, akuter Infekt, plötzlicher, seelischer Stress oder auch die Konfrontation mit Giftstoffen aus unserer Umgebung sein. Angeblich harmlose Dinge (z. B. die angeblich harmlose Besiedelung der Schleimhäute mit Hefepilzen) können nun eine erhebliche Bedeutung bekommen.

Aber auch durch ein permanentes Überangebot an Stoffwechsel-, Ernährungs- und Umweltgiften (Schwermetalle, Chemikalien) sowie Defektproteine (z. B. Kohlenmonoxid-Hämoglobin bei Rauchern) kann es zu einem "Erstarren" des Bindegewebes kommen. Die Strukturen verändern sich, was eine zunehmende Funktions- und Regulationseinbuße mit den gleichen Auswirkungen wie oben beschrieben zur Folge hat. Als Beispiel sei das Phänomen der latenten Azidose genannt: Bei vielen Stoffwechselprozessen kommt es zu einer kurzfristigen Säureflut, welche die Nieren nicht unmittelbar ausscheiden können. Das Bindegewebe kann die sauren Stoffwechselprodukte kurzfristig aufnehmen und so die Nieren entlasten. Während der Nachtruhe werden die „zwischenlagerten“ Säuren dann über die Niere ausgeschieden. Dieses Phänomen erklärt, warum der Morgenurin üblicherweise am sauersten ist. Die moderne Zivilisationskost führt

überwiegend "saure" Nahrungsmittel wie z.B. Fleisch, Mehlprodukte, Zucker usw. zu, so dass es dabei im Laufe der Zeit zu einem Säureüberschuss kommt.

## **Die sogenannte Halbwertszeit der Schlackenstoffe wird dadurch von ca. 14 Tagen auf Jahre verlängert.**

---

Der Stoffaustausch der Orgazellen wird gefährdet und verlangsamt, Organschäden sind die Folgen. Das Abwehrsystem wird zunehmend in seiner Funktion behindert, es kommt zu immunologischen Fehl- oder Minderleistungen (Infektanfälligkeit, Pilzinfektionen, z. B. mit *Candida albicans*; allergische Reaktionen, Tumorgeschehen). Wird der Zustand nicht durch geeignete Maßnahmen (Änderung der Lebensgewohnheiten, Ausleitungs- oder Entgiftungstherapien) geändert, beginnt ein Teufelskreis. Mit zunehmender Verschlackung des Grundsystems entwickelt sich eine sogenannte Gewebshypoxie, ein Sauerstoffmangel im Gewebe. Dadurch werden aus den Abwehrzellen des Bindegewebes Entzündungshormone freigesetzt. Der Zustand der Mikrogefäße und der Transitstrecke (siehe oben) verschlechtert sich abermals.

## **Der Säure-Basenkreislauf**

---

Der Magen bildet mittels den sogenannten Belegzellen Salzsäure. Diese wird neben Wasser aus Chlorid aufgebaut, welches von Kochsalz abgespalten wird. Dadurch bleiben die Natrium-Ionen übrig, die sich mit dem Kohlendioxid aus dem Zellstoffwechsel zu der säurepuffernden Substanz Natrium-Bikarbonat verbinden. Somit ist das eine vom anderen abhängig:

## **Je mehr Salzsäure der Magen bilden muss, um so mehr Basen entstehen.**

---

Tritt nun der saure Mageninhalt in den Dünndarm über, werden dadurch die stark basischen Verdauungssäfte der Bauchspeicheldrüse und der Gallenblase in den Dünndarm abgegeben. Dabei werden die Basen verbraucht, so dass wieder Kochsalz, Wasser und Kohlendioxid entsteht. Da zum Alkalisieren üblicherweise mehr Basen verbraucht werden, muss dem Organismus ein Basendepot zur Verfügung stehen. Dieses Depot kann nur ausreichend sein, wenn genügend basische Kost verzehrt wird. Eine säureüberladene Kost führt zwangsläufig zu einer übermäßigen Beanspruchung der Basendepots. Eine gesunde, lebendige Vollwertkost führt aufgrund des hohen Anteils an Gemüse und Obst sehr viele Basen zu (Kalium, Kalzium, Natrium, Magnesium), wodurch zwangsläufig eine Gewebsübersäuerung vermieden wird. Diese z. B. in Obst enthaltenen organischen Säuren werden im Organismus zu Kohlendioxid und Wasser verstoffwechselt, so dass basische Elemente übrig bleiben. Klassische Basenbildner sind Kartoffeln (z. B. in Form von Kartoffelsuppe oder Pellkartoffeln) sowie Gemüsebrühen oder Suppen - beides Nahrungsbestandteile, die in früheren Zeiten alltäglich verzehrt wurden.

## **Die Entwicklung der chronischen Azidose**

---

Eine manifeste Azidose finden wir im medizinischen Alltag selten. Deshalb gilt die Azidose in Fachkreisen auch heute noch als marginales Problem. Dabei wird jedoch nicht beachtet, dass die

Azidose nur Endpunkt der Entwicklung einer chronischen Säurebelastung ist. Der Körper bildet ständig Säuren: Kohlensäure bei der Zellatmung, Fettsäuren, Aminosäuren, Ketonsäuren. Der gesunde Körper kann mit einer großen Säureflut fertig werden: Die Niere ist dafür gut gerüstet, über die Atmung ist ein Ausgleich möglich und zusätzlich können Säuren über den Darm und die Haut ausgeschieden werden.

Letzten Endes ist es aber ein mathematisches Problem, ob die Säuren völlig zur Ausscheidung kommen oder ob der Körper gezwungen ist, die nicht ausgeschiedenen Säuren in Form von Salzen zu deponieren. Ein einfaches Beispiel: der Gichtanfall durch Harnsäurekristalle!

## **Die Säurebelastung lässt sich folgendermaßen darstellen:**

---

In einer ersten Phase werden freie Basen im Organismus zur sofortigen Abpufferung der Säuren genutzt. Bei länger andauernder Säurebelastung sinkt jedoch die Basen-Puffer-Kapazität im Blut. In einer zweiten Phase kommt es zur Verschiebung des Kalium-Natrium-Quotienten. In der dritten Phase werden temporär überschüssige Säuren im Bindegewebe und in Knorpelschichten zwischengelagert. Wenn nun der Körper diese überschüssigen Säuren auf Dauer nicht ausscheiden kann, werden diese Zwischenlager zu Endlagern.

Schließlich greifen die Regelkreisläufe auf körpereigene Reserven zurück und entziehen auch Knochen, Knorpeln und Zähnen eingelagerte Mineralsalze.

## **Es kommt zur typischen Entmineralisierung durch Übersäuerung.**

---

Als latente Azidose (Fall D nach Sander, einem Pionier der Säure-Basen-Forschung) bezeichnen wir den Zustand, bei dem die basischen Pufferreserven im Blut schon teilweise verbraucht wurden, es aber noch nicht zu einer pH-Veränderung gekommen ist. Dieser Vorgang und die vor allem damit verbundene Entmineralisierung haben zwar nicht den gleichen pathogenen Faktor wie eine manifeste Azidose. Bei vielen Patienten mit chronischen Krankheiten konnte eine teilweise massive Abnahme der Basen-Puffer-Reserven gemessen werden: Konzentrationsschwäche, chronische Müdigkeit, häufige Neuralgien: chronische Conjunctivitis, Allergien, Karies, brüchige i Haare und Nägel, Sodbrennen, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Rheuma. Auch bei einer Tumorerkrankung ist fast immer eine Übersäuerung zu messen; als ein Therapieschritt ist grundlegend die Entsäuerung anzustreben.

## **Welche Ursachen führen zur vermehrten Säurebelastung?**

---

Übersäuerung als weitverbreitetes Phänomen ist ein neues Zeichen unserer Zeit. Die Rahmenbedingungen des heutigen Lebens, die Arbeitsweise, unsere Nahrung, vor allem unsere Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, all das hat sich in relativ kurzer Zeit zum Negativen verändert. Die Ursachen lassen sich vereinfacht in drei Kategorien einteilen:

### **1. Vermehrte Säureaufnahme**

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle. Heute werden deutlich mehr saure bzw. säurebildende Nahrungsmittel konsumiert als früher: vor allem aminosäurereiche Lebensmittel wie

Fleisch, Fisch, Käse und Eier, daneben reichlich Bohnenkaffee und Alkohol. Auch andere säurefördernde Nahrungsmittel wie raffinierter Zucker, Süßigkeiten, polierter Reis und Nudeln werden in immer größeren Mengen gegessen. Außerdem führen die heutigen Ernährungsgewohnheiten wie Fast Food (reine Energieträger ohne wesentliche Mineral- und Vitalstoffanteile) und schnelles Essen, spätes Abendessen (Förderung von Fehlverdauung im Magen-Darm-Trakt und dadurch Bildung von Gärungssäuren) dem Organismus ständig mehr Säuren zu.

## 2. Verminderte Basenaufnahme

Während saure bzw. säurebildende Nahrung immer reichlicher konsumiert wird, verlieren basische und neutrale Nahrungsmittel an Bedeutung: heimisches Gemüse, Kartoffeln, gutes Brot, Vollkornnudeln, Nüsse. Auch haben insgesamt unsere heutigen Nahrungsmittel einen Teil ihrer basischen Mineralsalze verloren. Saurer Regen bewirkt eine Abnahme der Mineralien im Boden (durch Pufferung des sauren Regens). Obst und Gemüse haben deshalb nicht mehr die basische Wertigkeit wie früher.

## 3. Verminderte Säureausscheidung

Früher wurde überschüssige Säure durch körperliche Arbeit ausgeschwitzt und abgeatmet. In unserer bewegungsgeminderten Zeit (Büroberufe, Autofahren) sind diese Wege der Säureausscheidung deutlich gemindert. Deshalb besteht ein Ungleichgewicht zwischen Säureaufnahme und Säureabgabe. Es kommt zu einem Überschuss an Säuren im Körper, die prinzipiell in jedem Gewebe gelagert werden können.

## Was können Sie tun?

---

**Gegen Übersäuerung kann man etwas tun.** Neben einer Umstellung der Ernährung (weniger säurebildende und mehr basenbildende Nahrungsmittel) ist bei den meisten Menschen eine Basenkur dringend angebracht.

Auf unseren Internetseiten zum Thema Übersäuerung haben wir alles an wichtigen Informationen zusammengetragen. Sie sollten sich einfach mal gründlich informieren. Wir haben unter der Rubrik "Übersäuerung" auch eine neue Seite mit einer **Säure-Basen-Tabelle** eingefügt. Dort finden Sie auch eine Möglichkeit, diese Tabelle auf Ihren PC zu laden.

Ein Tipp: Ausdrucken und in die Innenseite Ihres Küchenschanks kleben.

Vielleicht habe ich Sie ja zu einer Basenkur angeregt?

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



### Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine

Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

**[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)**

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln