

# Regulation des Säure-Basen-Haushalts – Der Irrtum mit der Übersäuerung

Michael Petersen

Die Übersäuerung im Sinne einer latenten Azidose ist oft ein wesentlicher Schlüsselfaktor bei der Entstehung zahlreicher Erkrankungen, auch und insbesondere der sogenannten Zivilisationskrankheiten. Von diesem ursächlichen Zusammenhang sind langjährig erfahrene Ganzheitsmediziner überzeugt. Doch um genau diese kausale Beziehung schwelt schon lange eine kontroverse Diskussion. Denn seitens der klinischen Medizin wird die Übersäuerungstheorie noch immer weitgehend abgelehnt, mitunter sogar recht vehement bekämpft. Doch beruht diese Ablehnung vielleicht nur auf einem Missverständnis, wie wir das aufgrund der unterschiedlichen Betrachtungsweisen in der Medizin auch aus anderen Disziplinen kennen? Wir wollen in diesem Artikel versuchen, zu etwas mehr Klarheit in diesem viel diskutierten Bereich der Medizin beizutragen und zu diesem Zweck die vielseitigen Facetten eines gestörten Säure-Basen-Haushalts aus der Sicht des ganzheitlichen Praktikers aufzuzeigen.



## Ein typisches Fallbeispiel

Für eine Rentnerin (70) läuft der wohlverdiente Ruhestand alles andere als erfreulich ab. Seit Jahren plagen sie wandernde Schmerzen und Gelenkentzündungen, die sich zuletzt in den Handgelenken manifestierten. Doch damit nicht genug, leidet sie unter Beschwerden der Atemwege und einem Bluthochdruck. Im Labor ist der CRP erhöht. Sonst nichts. Eine Verschiebung des Säure-Basen-Haushalts bestätigt sich klinisch nicht. Für die klinische Medizin ein klarer Fall: Polyarthrit, Arthrose, chronisch allergische Bronchitis bei Verdacht auf Asthma bronchiale und essentielle Hypertonie. Die Therapie: Schmerzmittel und Cortison. Doch der Patientin geht es immer schlechter. Die hinzugezogene Naturmedizinerin behandelt unter anderem auf Verdacht einer Übersäuerung und traf damit das Kernproblem, mit entsprechend positiven Auswirkungen für die Patientin.<sup>1</sup>

## Der Streit um das Thema Übersäuerung

Eine geradezu typische Situation im Praxisalltag. Das Labor gibt keinen Hinweis auf Übersäuerung, also gibt es keine, obwohl der Patient dafür verdächtige Symptome hat. Die klinische Medizin spricht dann von einer Übersäuerung im Sinne der sogenannten Azidose, wenn sie im Blut feststellbar ist. Doch das kommt relativ selten vor. Wenn überhaupt, dann als Folge schwerwiegender Erkrankungen. Grundlage für diese Auffassung: Unser Körper verfüge über umfangreiche Puffersysteme und Ausscheidungswege, um Säure-Verbindungen, die aus dem Stoffwechsel heraus entstehen, zu neutralisieren und zu entsorgen. Das wirke letztlich einer Übersäuerung entgegen. Die Leber verarbeitet Säuren, die aus dem Stoffwechselprozess entstehen. Bekanntlich werden Säuren über die Nieren ausgeschieden und die Lungen atmen flüchtige Säuren ab. Schon diese wenigen Beispiele würden verdeutlichen, dass die Natur auf säurebildende Vorgänge vorbereitet ist. Genau genommen stehen dahinter hochkomplexe Prozesse, die darauf ausgerichtet sind, Säuren zu neutralisieren und auszuschleiden.

Alles soweit richtig. Was allerdings übersehen wird: Überall in diesen komplexen Regulationssystemen kann es zu Störungen kommen. Störungen, die dazu führen können, dass die komplizierten Regulationsprozesse fehlerhaft ablaufen. Für ganzheitlich orientierte Mediziner die eigentliche Grundlage von Krankheiten, so auch im Zusammenhang mit Übersäuerungen. Außerdem, wenden Naturmediziner ein, würden sich in solchen Fällen die häufigsten Ansammlungen von Säuren nicht im Blut, sondern in den Zellen (intrazellulär) und zwischen den Zellen (extrazelluläre Matrix) abspielen. Vor allem reaktionsfreudige aggressive Säure-Verbindungen mit Sulfaten, Phosphaten und Chloriden werden verdächtigt, uns krank machen zu können.<sup>2</sup>

Es ist also nicht eine ganz bestimmte Säure, sondern ein ganzes Gemisch verschiedenartiger Verbindungen, die im ungünstigen Fall destruktiv zusammenwirken. Nachvollziehbar, denn neben der oft zitierten übermäßig säurehaltigen Ernährung in unserer heutigen Zeit,<sup>3</sup> sind es körpereigene Prozesse, wie beispielsweise der regelmäßige Abbau überalterter Zellen, die zur Säurebildung beitragen. Diese Vorgänge sind physiologisch, solange sie reibungslos und ohne Störungen ablaufen. Kommt es dagegen in den Regulationssystemen zu Störungen, können diese physiologischen Prozesse einen pathologischen Weg einschlagen. Genau das ist es, was Mediziner aus der Naturheilkunde und der bioenergetischen Medizin immer wieder beobachten.

Daraus leiten die Ganzheitsmediziner ab: Werden die Puffersysteme dauerhaft überlastet, können die sauren Stoffwechsel-Endprodukte nicht mehr regulär abtransportiert und ausgeschieden werden. Sie werden in der extrazellulären Matrix gebunden und abgepuffert. Dauert diese Überforderung längere Zeit an, können sich die Puffersysteme nicht mehr richtig regenerieren. Es kommt zur regelrechten Anhäufung zwischen und in den Zellen. Naturheilkundler sprechen von der latenten Azidose. Das wiederum bringt den physiologischen Stoffaustausch völlig durcheinander, bis hin zu Fehlsteuerungen und Ausfällen. Mit Folgen für die Funktionalität der Organsysteme, der Regulationssysteme und schließlich für den gesamten Organismus.

Neben den körpereigenen Störfaktoren stehen auch externe Einflussfaktoren unter Verdacht, an Übersäuerungen mitzuwirken. Wie beispielsweise Umweltbelastungen. Es wird davon ausgegangen, dass Schadstoffe, Elektrosmog und vieles mehr auf unsere gesamten Regulationsprozesse einwirken und zu einem sauren Milieu im Organismus beitragen können.

Lässt man diese Argumente auf sich wirken, entsteht der Eindruck, dass es hier weniger um die Frage geht, wer Recht hat, als vielmehr darum, dass der Begriff Übersäuerung unterschiedlich definiert wird. Auch das ist nachvollziehbar, hat die klinische Medizin mit ihrem Denkansatz die Möglichkeit der Säureentgleisungen im intrazellulären und extrazellulären Raum im zuvor geschilderten Sinne gar nicht im Visier.

### Die Bedeutung der Übersäuerung aus ganzheitlicher Sicht

Im Grunde genommen wird schon sehr lange davon ausgegangen, dass es im Organismus zu Übersäuerungen als Grundlage für viele Erkrankungen kommen kann. Zu nennen ist hier die Konstitution der harnsauren Diathese. Sie wird dort definiert als „*Bereitschaft des Gewebes, unter gewissen Bedingungen die vermehrte Harnsäure aus dem Blute an sich zu reißen und anzukristallisieren, sodass wir die Gicht in die Erscheinung treten sehen*“, wie es der Mediziner Dr. med. Karl Stauffer zu Beginn des vorherigen Jahrhunderts beschrieb.<sup>4</sup> Schon damals wurden zahlreiche weitere Bezüge zu Krankheitsgeschehen durch solche Übersäuerungen beobachtet, wie zu Schmerzsyndromen in Muskeln, Sehnen, Gelenken und Nerven. Aber auch zu Verdauungsproblemen, Asthma, depressiven Verstimmungen und vielem mehr. Außerdem finden sich dort einige homöopathische Therapeutika, die sich schon seinerzeit als hilfreich

| Lebensmittelgruppe              | mEq/100 g       |   |
|---------------------------------|-----------------|---|
| Obstsäfte                       | -1,0 bis -2,9   | B |
| Gemüsesäfte                     | -2,8 bis -4,8   | B |
| Obst                            | -1,9 bis -6,5   | B |
| Gemüse                          | -0,8 bis -14,0  | B |
| Kräuter                         | -5,3 bis -12,0  | B |
| Zucker, Süßwaren                | -1,4 bis +3,7   |   |
| Getreide                        | +3,7 bis +12,5  | S |
| Brot                            | +1,8 bis +7,2   | S |
| Trinkmilch, Joghurt, Frischkäse | +0,7 bis +1,2   | S |
| Schnittkäse                     | +18,6 bis +26,4 | S |
| Schmelzkäse                     | +28,7           | S |
| Fisch                           | +6,8 bis +13,5  | S |
| Fleisch, Wurst                  | +4,1 bis +19,0  | S |

Tab. 1: Potenzielle Säurelast verschiedener Lebensmittelgruppen; Angaben im Milliäquivalent Säure pro 100 g Lebensmittel (mEq/100 g). Ein negativer Wert stellt eine negative Säurelast dar, d.h. dieses Lebensmittel ist basenbildend (B). Ein positiver Wert zeigt eine Säurelast (S).

bei der Bewältigung dieser Prozesse gezeigt haben. Die ganzheitliche Auffassung, wie und wo es zu Übersäuerungen kommen kann, ist also nicht neu. Von neuerer Zeit sind allerdings die ungünstigen Lebensbedingungen, die solche Prozesse fördern. Umso wichtiger wäre es, dass die Wissenschaft mehr in diese Richtung Erkenntnisgewinnung betreibt.

### Die Übersäuerung in der Wissenschaft

Die überwiegende konventionelle Wissenschaft konzentriert die Übersäuerung nach wie vor auf die bereits zitierte Nachweisbarkeit im Blut, im Sinne einer Azidose. Gleichwohl gibt es vereinzelt Ansätze, die in jüngerer Zeit auch Bestätigung erfahren haben. Eine der wohl berühmtesten Theorien dürfte die Warburg-These sein. Der Forscher und Nobelpreisträger Dr. Otto Warburg hatte bekanntlich herausgefunden, dass Krebszellen in einem basischen und sauerstoffreichen Umfeld chancenlos seien gegenüber einem übersäuerten Milieu. In Versuchen konnte er zeigen, wie sich Säuren verstärkt bilden: durch eine Verschiebung des ausgewogenen Stoffwechsels in einen erhöhten Gärungsstoffwechsel, was zur Bildung von Säuren führt und so zur Bildung der Krebszellen beiträgt. Inzwischen scheint es einer Forschergruppe der Universität Jena und des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam gelungen zu sein, am Beispiel des Dickdarmkrebses die Warburg-Hypothese zu bestätigen.<sup>5</sup>

Warburg beobachtete hohe Werte an Laktat (Milchsäure). Wissenschaftler der *Max-Planck-Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften e.V.* konnten feststellen, dass die Übersäuerung der Muskulatur nicht nur bei Sportlern gefürchtet ist, sondern auch auf den Fettstoffwechsel einwirkt. Sie kommen zu dem Schluss: Sauer macht dick.<sup>6</sup> Außerdem gibt es einige weitere Studien, die den Zusammenhang vor allem zu ernährungsbedingten Übersäuerungen analysieren (s. Tab. 1).<sup>7</sup>

In diesem Zusammenhang fordern moderne Forscher, wie der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Thomas Remer von der Universität Bonn, dass die Medizin die latente Azidose als Risikofaktor ernst nehmen müsse. Für ihn ist die latente Azidose aus der Sichtweise der Naturheilkunde nicht abwegig, heißt es in einer Pressemitteilung. Auch er sieht das Problem in einer Überforderung des Puffersystems und des Stoffwechsels, auch wenn der pH-Wert im Blut normal ist. Und auch er befürchtet darin Risiken für einige Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Leberverfettung und anderes.<sup>8</sup>

Es bleibt zu hoffen, dass das Thema Übersäuerung in der Wissenschaft zukünftig mehr Beachtung findet, um gelegentlich den lange schwelenden Streit unter den Fachleuten aufzuklären.

### Was bleibt also zu tun?

In der Praxis nützt der Theorienstreit weder dem betroffenen Patienten noch dem dadurch eher verunsicherten Therapeuten. Klug sollten wir die Errungenschaften unserer modernen Medizin mit den Erfahrungen der ganzheitlichen Medizin kombinieren. Vor allem, weil immer mehr Therapeuten entsprechend positive Erfahrungen damit machen.

Das bedeutet letztlich, zunächst schwerwiegende akute, unmittelbar gefährliche Entgleisungen des Säure-Basen-Haushalts im Sinne der klinischen Azidose abzuklären. Sodann kann es hilfreich sein, mithilfe ganzheitlicher Methoden weiteren Aufschluss zu schaffen. Dies gilt umso mehr, wenn es keinen klinischen Befund gibt, der Patient aber trotzdem ein verdächtiges Beschwerdebild präsentiert. Ein Klassiker ist in diesem Zusammenhang die homöopathische Reperitorisation, die uns zu Arzneimittelbildern führt, die uns die regulatorischen Zusammenhänge hinter dem Säure-Basen-Haushalt herleiten lassen. Schließlich nutzen in jüngster Zeit immer mehr Mediziner moderne bioenergetische Verfahren wie die Bioresonanz. Sie versprechen sich daraus Erkenntnisse auf der feinen energetischen Ebene, um mögliche Regulationsstörungen, die zu Verschiebungen im Säure-Basen-Haushalt führen können, zu verstehen. So dürfte es kein Zufall sein, dass sie bei Patienten mit Verdacht auf durch Übersäuerung bedingten Erkrankungen immer wieder energetische Störungen in jenen Regulationssystemen auffinden, die in einem engen Zusammenhang mit dem Säure-Basen-Haushalt stehen.

Eine solche Bandbreite an Möglichkeiten sollte dem modernen Therapeuten sehr aufschlussreiche Erkenntnisse und dem Patienten eine für ihn individuell sinnvolle Therapie verschaffen.

Autor:

Michael Petersen, Heilpraktiker, Bioresonanztherapeut,  
Online-Redakteur, Buchautor  
Ried 1e, 88161 Lindenberg  
E-Mail: info@mediportal-online.eu  
www.mediportal-online.eu  
www.bioresonanz-zukunft.de

#### Zur Vertiefung empfohlen:

##### **Übersäuerung: Nein, Danke!**

Clevere Lösungen, den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren und sich besser vor Übersäuerung zu schützen

Taschenbuch, 128 Seiten, 12,99 Euro  
Eigenverlag 2019, ISBN: 978-1796420562



#### Quellen

- 1 Sammlung der Erfahrungsberichte zur Bioresonanz nach Paul Schmidt. Spurbuchverlag, Baunach 2018, Seite 55f.
- 2 Jacob LM: Die Fakten hinter dem Übersäuerungsmythos. Jacobs Institut für komplementär-medizinische Forschung: [www.drjacobsinstitut.de/?Säure-Basen-Haushalt](http://www.drjacobsinstitut.de/?Säure-Basen-Haushalt)
- 3 Jacob LM: Einführung in den Säure-Basen-Haushalt. Die Naturheilkunde 2/2018, S. 49 ff.
- 4 Stauffer K: Homöopathie. Johannes Sonntag Verlagsbuchhandlung GmbH, Stuttgart 1998, S. 34ff.
- 5 Informationsdienst Wissenschaft (Hrsg.): Wie man Krebszellen von innen verbrennt. Friedrich-Schiller-Universität Jena; <https://idw-online.de/de/news142232>
- 6 Informationsdienst Wissenschaft (Hrsg.): Sauer macht Dick. Max-Planck-Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften e.V.; <https://idw-online.de/de/news362490>
- 7 Zentrum der Gesundheit (Hrsg.): Übersäuerung aus Sicht der Wissenschaft; <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/uebersaeuerung-wissenschaftlich.html>
- 8 Gesundheit adhoc (Hrsg.): Die Medizin muss die latente Azidose als Risikofaktor ernst(er) nehmen; <https://www.gesundheit-adhoc.de/die-medizin-muss-die-latente-azidose-als-risikofaktor-ernster-nehmen-naturarzt-interview-mit.html>