

## **Ist eine Nahrungsergänzung durch Basenpräparate erforderlich?**

**Roswitha Siener, Bonn**

In den naturheilkundlich orientierten Heilverfahren wird eine Übersäuerung des Organismus als Ursache einer Reihe von Erkrankungen angesehen. Die „Säure-Basen-Lenkung“ gilt hier als begleitende Therapiemaßnahme bei einer Vielzahl chronischer Erkrankungen. Zur Korrektur einer Übersäuerung des Organismus sind im Handel verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, sog. Basensupplemente, erhältlich. Die Vorstellungen von einer Übersäuerung des Organismus, die in alternativen Therapiemethoden vertreten werden haben mit den modernen pathophysiologischen Kenntnissen vom Säure-Basen-Haushalt allerdings nur wenig gemein.

Tatsächlich ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt entscheidend für den Ionisierungsgrad der Proteine, die Funktion der Zellen sowie die Permeabilität von Membranen und damit von zentraler Bedeutung für den physiologischen Ablauf der Stoffwechselprozesse im Organismus. Die Regulation des pH-Wertes in den intra- und extrazellulären Kompartimenten erfolgt durch verschiedene Puffersysteme sowie durch Lunge, Niere und Leber, die für die Metabolisierung und Ausscheidung von Säuren verantwortlich sind.

Störungen des Säure-Basen-Haushalts können verschiedene Ursachen haben. Man unterscheidet die metabolische Alkalose bzw. Azidose von der respiratorischen Alkalose bzw. Azidose. Metabolische Störungen des Säure-Basen-Haushalts sind gekennzeichnet durch Störungen der Produktion und Elimination von starken Säuren sowie Störungen der Zufuhr bzw. Verluste von Bicarbonat. Azidose und Alkalose können zu einer Beeinträchtigung lebenswichtiger physiologischer Funktionen führen mit unter besonderen Umständen lebensbedrohlichen Folgen.

Der Säure-Basen-Haushalt kann durch Nahrungsmittel und Getränke bzw. Nahrungsinhaltsstoffe beeinflusst werden. Alkalisierend wirken demnach vor allem

Obst, Gemüse, Fruchtsäfte und hydrogencarbonatreiche Mineralwässer. Vor allem Zitrusfrüchte enthalten größere Mengen Alkalisalze organischer Säuren, insbesondere Zitronensäure, deren Metabolisierung in Bicarbonat resultiert. Aber auch Mineralwässer mit einem hohen Bicarbonatgehalt wirken alkalisierend. Zu den säuernden Nahrungsmitteln zählen dagegen vor allem proteinreiche Lebensmittel tierischer Herkunft, z.B. Fleisch, Fisch, Wurstwaren und Käse.

Bei den Basensupplementen handelt es sich vor allem um Hydrogencarbonate, Carbonate und Citrate. Wissenschaftliche Untersuchungen zum Effekt von Basenpräparaten sind vor allem für Hydrogencarbonat und Citrat beschrieben worden.

Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass sich bei Wettkampfsportlern in bestimmten Disziplinen durch eine Alkalisierung vor der körperlichen Belastung eine Steigerung der Leistungsfähigkeit erreichen lässt. Aber auch in der Prävention und Therapie verschiedener Erkrankungen kann eine Alkalisierung durch Ernährung oder entsprechende Therapeutika erforderlich sein. Im Rahmen der Metaphylaxe bei Harnsäure-, Calciumoxalat- und Cystinsteinen kommt der Alkalisierung durch diätetische Maßnahmen und gegebenenfalls entsprechende Präparate ein hoher Stellenwert zu. Eine Alkalisierungstherapie ist auch bei Patienten mit chronischer Niereninsuffizienz von großer Bedeutung. Schließlich weist eine Vielzahl von Untersuchungen darauf hin, dass eine Alkalitherapie oder basenreiche Ernährung zu einer deutlichen Reduktion der renalen Calciumverluste und einer Verbesserung der Calcium-Bilanz führt, was einen bedeutenden Beitrag zur Osteoporoseprävention leisten kann.