



Die Bedeutung des Säure-Basen-Gleichgewichtes

Ein wichtiges Thema - kurz besprochen

von Dr. med. Max-Otto Bruker

veröffentlicht in SANUM-Post Nr. 7/1989, Seite 25

Die Grundprinzipien einer vitalstoffreichen Ernährung, die, von Kindheit an durchgeführt, eine Garantie bietet, von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten verschont zu bleiben, sind verhältnismäßig leicht zu begreifen. Die Hindernisse kommen immer von außen, indem die Menschen verunsichert werden durch zahlreiche Diätformen, die auf einseitigen Betrachtungsweisen und laienhaften Vorstellungen von medizinischen Laien beruhen.

Zu einer solchen einseitigen Auffassung vom Krankheitsgeschehen gehört auch die säurefreie Ernährung, die sogenannte Anti-acid-Methode. Sie ist zwar gut gemeint, bei Anlegen wissenschaftlicher Maßstäbe jedoch nicht haltbar. Ursprünglich ist sie von *Kapff* entwickelt und empfohlen. Sie spukt heute noch in den Köpfen vieler Ernährungsapostel und zeigt stellenweise Auswüchse derart, daß manche Vertreter behaupten, alle Krankheiten beruhten auf Übersäuerung des Organismus. So ausgedrückt, ist dies unhaltbar und beruht auf einigen grundsätzlichen Mißverständnissen.

Zunächst ist es vom wissenschaftlichen Standpunkt aus nicht möglich, überhaupt von einer Übersäuerung des Organismus im allgemeinen zu sprechen, da man differenzieren muß, ob das Gewebe, das Blut, der Urin oder der Speichel gemeint ist. Hat z.B. das Blut einen niedrigen pH-Gehalt, d.h. ist das Blut etwas nach der sauren Seite hin verschoben, so findet man entsprechend das Gewebe weniger sauer, also alkalischer; der pH-Wert liegt etwas höher, d.h. nach der basischen Seite verschoben. Andererseits kann man aus einem sauren Urin nicht schließen, daß entweder das Gewebe oder das Blut sauer ist, sondern man kann auch den gegenteiligen Schluß da-

raus ziehen, daß der Organismus die Säuren ausscheidet und deshalb im Körper wenig Säuren sind. Dasselbe gilt entsprechend für den Speichel.

Außerdem ist es nicht erlaubt, pauschal von Übersäuerung zu sprechen. Man muß genau differenzieren, welche Säuren im einzelnen gemeint sind. Wir haben im Organismus ein Puffersystem für den Säure-Basen-Ausgleich in der Kohlensäure, die zwar Säure heißt, aber genauso zu den Basen gerechnet werden kann. Deshalb wirkt die Kohlensäure als Puffersystem und regelt über die Atmung das Säure-Basen-Gleichgewicht. Wenn der Schöpfer solche Mechanismen nicht geschaffen hätte, müßten wir jeden Tag mehrfach sterben.

In Laienkreisen findet man außerdem häufig die Vorstellung, daß die Übersäuerung durch zu viel Harnsäure bedingt sei. Dies gilt nur für den Sonderfall der Gicht, bei der es sich tatsächlich um eine Harnsäurevermehrung handelt, entweder durch eine wenig therapeutisch beeinflussbare Stoffwechselstörung (etwa zu vergleichen mit der Zuckerkrankheit als Störung des Kohlenhydratstoffwechsels) oder durch eine vermehrte Erzeugung von Harnsäure durch Fehl-Ernährung oder durch verringerte Ausscheidung der Harnsäure.

Der größte Teil der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten wird - wie mehrfach dargestellt - gar nicht als ernährungsbedingt erkannt. Die Folge dieser Unwissenheit ist, daß nach allen möglichen Ursachen gesucht wird. Eine solche Scheinursache ist auch die Annahme einer hypothetischen *Übersäuerung*. Dabei handelt es sich aber um einen völlig laienhaften, verschwommenen Begriff, der konkret exakt nicht erfaßbar ist.

Ein weiteres großes Mißverständnis in bezug auf den Säure- und Basenhaushalt liegt in falschen Schlußfolgerungen aus den wissenschaftlichen Forschungsergebnissen von *Ragnar Berg*. Man kann bekanntlich die Nahrungsmittel einteilen in basen- bzw. säureüberschüssige. Es ist aber nicht so, daß man dies daran erkennen kann, ob ein Nahrungsmittel sauer schmeckt oder nicht. So kann z.B. saures Obst basenüberschüssig sein, obwohl es Obstsäure enthält, während Fleisch, das doch nicht sauer schmeckt, stark säurebildend ist. Getreide ist leicht säurebildend, aber in so geringem Maße, daß es bei gleichzeitigem Verzehr von basenbildendem Gemüse als Säurebildner ohne Belang ist. Dies ist besonders wichtig, da manche Vertreter der Anti-acid-Methode unberechtigterweise vor dem Verzehr von Getreide warnen.

Gemüse ist basenüberschüssig, aber an sich selbst nicht alkalisch. Eine biologisch vollwertige frischkostreiche Nahrung ist immer basenüberschüssig, da sie ja das säurebildende Fleisch nicht enthält. Die Heilwirkung der Frischkost, wie sie als erster bekanntlich *Bircher-Benner* erkannt hat, beruht aber nicht auf dem Basenüberschuß, sondern darauf, daß sie noch eine lebendige Nahrung ist, die sämtliche Vitalstoffe in einem richtigen Verhältnis enthält, mit der natives, d.h. nicht denaturiertes Eiweiß zugeführt wird.

Zusammenfassend kann man sagen, wer sich mit einer vitalstoffreichen Vollwertkost ernährt, braucht sich um das Säure-Basen-Gleichgewicht überhaupt nicht zu kümmern.

(aus „Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind“ von Dr. med. M.O. Bruker und Ilse Gutjahr)