

# GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

Ohne Einfluss der Pharmaindustrie. Ohne Werbung.

Pressemitteilung 25. Januar 2016

## Kein Allheilmittel

**Basische Medizin ohne nachweislichen Nutzen – aber mit möglichen Risiken**

Zu dick? Zu müde? Haarausfall? Ständig Infekte? Glaubt man den Anhängern der basischen Medizin, so soll das an einer „Übersäuerung“ des Körpers liegen. Als Gegenmittel werden eine „basische Ernährung“ und vor allem basische Kuren, Tees und Nahrungsergänzungsmittel angeboten. **Gute Pillen – Schlechte Pillen** ist dieser Theorie auf den Grund gegangen.

Die Argumentation der Basen-Anhänger ist einfach: Eine falsche Ernährung mit „säurebildenden“ Lebensmitteln wie Fleisch, Milch und Käse soll zu einem Überschuss an Säure führen. Zu den angeblich krankmachenden Produkten gehören auch Zucker, Kaffee, Getreideprodukte und Mineralwasser mit Kohlensäure. Der Körper werde diese Säuren nicht wieder los. Als Gegenmittel sollen dann die basischen Produkte dienen – so die Theorie. Aber ein Nutzen lässt sich nicht durch seriöse wissenschaftliche Studien belegen.

Die Theorie ignoriert die nachweislich korrekte wissenschaftliche Erkenntnis, dass der Körper den Säure-Basen-Haushalt in der Regel selbst im Gleichgewicht hält. Ausnahmen sind bestimmte Erkrankungen, beispielsweise wenn die Niere nicht mehr richtig funktioniert. Dann kann es tatsächlich zu einer Übersäuerung kommen. Das ist dann allerdings ein Fall für den Arzt – und nicht für Nahrungsergänzungsmittel. Auch Medikamente können als unerwünschte Wirkung den Stoffwechsel verändern.

### **GPSP-Tipp**

Sparen Sie sich das Geld für „basische“ Produkte.

Achtung: Wer sich streng an die basischen Ernährungsempfehlungen hält und komplett auf tierische Produkte verzichtet, riskiert einen Vitamin-B12-Mangel.

Basische Cremes und Badezusätze können den schützenden Säuremantel der Haut angreifen. Es kann dann zu Infektionen kommen.

Ausführliches zu den Theorien und Messmethoden der basischen Medizin finden Sie im Originalartikel unter <http://gutepillen-schlechtpillen.de/nur-nicht-sauer-werden/>

Die Veröffentlichung dieser Mitteilung ist kostenlos unter Angabe der Quelle [www.gutepillen-schlechtpillen.de](http://www.gutepillen-schlechtpillen.de) oder **Gute Pillen – Schlechte Pillen** 1/2016. Über Rückmeldung oder Beleg freuen wir uns.

Redaktion **Gute Pillen – Schlechte Pillen**

August-Bebel-Str. 62

D-33602 Bielefeld

[Redaktion@GP-SP.de](mailto:Redaktion@GP-SP.de)  
[www.gutepillen-schlechtpillen.de](http://www.gutepillen-schlechtpillen.de)

Gute Pillen - Schlechte Pillen ist ein Gemeinschaftsprojekt von: DER ARZNEIMITTELBRIEF, arzneitelegramm, Arzneiverordnung in der Praxis und Pharma-Brief.  
Alle beteiligten Zeitschriften sind Mitglied der International Society of Drug Bulletins (ISDB).  
Herausgeber: Gute Pillen, Schlechte Pillen - Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation mbH, Bergstr. 38A, 12169 Berlin, HRB 98731B Amtsgericht Berlin-Charlottenburg,  
Geschäftsführer: Wolfgang Becker-Brüser, Jörg Schaaber, Dr. Dietrich von Herrath. Steuernr. 27/603/52625