

## Nur nicht sauer werden

### Belege für die basische Medizin fehlen

Ist eine „Übersäuerung“ des Körpers an schweren Krankheiten schuld, etwa an einer Arterienverkalkung oder Krebs? Und führt eine solche Azidose zu Übergewicht und anderen Problemen? All das behauptet zumindest die „basische Medizin“. Doch die Theorie dahinter ist wenig plausibel. Und wie sieht es überhaupt mit dem Nachweis eines Nutzens aus?

„Sie sind möglicherweise gar nicht dick, sondern einfach nur übersäuert!“ Wer schon lange erfolglos mit seinen Pfunden kämpft, lässt sich von dieser Behauptung vermutlich gern beeindrucken. Darauf setzen offenbar Vertreter der so genannten basischen Medizin, die für eine basische Ernährung, Kuren, Tees und entsprechende Nahrungsergänzungsmittel werben. Doch nicht nur Übergewicht, auch Probleme wie Haarausfall, Müdigkeit und häufige Infekte sollen durch eine Übersäuerung der Zellen entstehen. Angeblich gehen auf deren Konto auch eine erhöhte Brüchigkeit der Knochen (Osteoporose), Arterienverengung (Arteriosklerose), Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes) und Gelenkschmerzen.

#### Azidose

Übersäuerung

#### pH-Wert-Magie

Welches Konzept steckt hinter der basischen Medizin? Eine angeblich chronische Übersäuerung des Körpers soll im Wesentlichen durch eine falsche Ernährung mit „säurebildenden“ Lebensmitteln entstehen. Zu den angeschuldigten Lebensmitteln zählen tierische Eiweißquellen wie Fleisch, Milch und Käse, aber auch Zucker, Kaffee, Getreideprodukte und Mineralwasser mit Kohlensäure. Sie sollen im Stoffwechsel große Mengen an Säuren entstehen lassen, die der Körper nicht wieder los wird. Dann – so die Theorie der basischen Medizin – lagern sich „saure Schlacken“ in den Zellen ab, die den Organismus belasten und zu einer Vielzahl an gesundheitlichen Problemen führen, von brüchigen Fingernägeln bis hin zu Krebs.

Zum Konzept der basischen Medizin gehören diverse Testverfahren, die den pH-Wert im Urin oder im Blut messen, um eine Übersäuerung zu bestimmen – so jedenfalls das Versprechen. Der pH-Wert ist ein chemisches Maß dafür, wie sauer eine Flüssigkeit ist. Liegt der Wert angeblich zu weit im sauren Bereich, werden als Gegenmittel basische Lebensmittel empfohlen, vor allem Gemüse und Salate. Allerdings sind die Einschätzungen, was ein „saureres“ oder „basisches“ Lebensmittel ist,

nicht einheitlich. Das beflügelt Geschäftemacher, die eine ganze Reihe von Produkten anbieten, und zwar vom „Basenpulver“ zum Einnehmen bis hin zu Badezusätzen und Cremes.

#### Zwischen Dichtung und Wahrheit

Wissenschaftlich korrekt ist, dass der pH-Wert im Blut relativ konstant ist und Abweichungen auf Krankheiten hindeuten können. Aber Vertreter der basischen Medizin vermischen in ihrem Konzept Mythen und Fakten. Ihre Theorie ignoriert, dass unser Körper den Säure-Basen-Haushalt in der Regel selbst in der richtigen Balance hält. So kann das Blut beispielsweise eine Menge von sauren oder basischen Stoffwechselprodukten aufnehmen, ohne dass sich der pH-Wert nennenswert zu einer Seite verschiebt. Chemiker bezeichnen diese Fähigkeit als „Puffer“. Dafür sind im Blut verschiedene Substanzen verantwortlich, unter anderem Eiweißstoffe.

Außerdem kann der Körper das Verhältnis von Säuren und Basen steuern. Zellen können etwaige Überschüsse von sauren Abfallprodukten ins Blut abgeben.<sup>1</sup> Dort kann dann der pH-Wert reguliert werden: Von den Lungen kann mehr oder weniger Kohlendioxid („Kohlensäure“) ausgeatmet werden, die Nieren scheiden Säuren und Basen über den Urin aus. Durch „saure“ Lebensmittel in normalen Mengen entsteht also bei gesunden Menschen in der Regel keine Übersäuerung, weder im Blut noch im Gewebe.

#### Wenn eine Krankheit dahinter steckt

Allerdings kann sich bei bestimmten Krankheiten eine echte Übersäuerung im Körper entwickeln, etwa dann, wenn die Nieren oder die Atmung nicht mehr richtig funktionieren. Sinkt dadurch der pH-Wert im Blut zu stark ab, sprechen Mediziner von einer Azidose. Eine solche Stoffwechselentgleisung kann auch eine Nebenwirkung von Medikamenten sein. Arbeiten die Nieren nicht richtig, kann sich Milchsäure im Blut ansammeln.<sup>2</sup>

Manchmal verursachen auch Medikationsfehler eine Azidose: Wenn ein Diabetiker zu wenig Insulin spritzt, stellt sich eventuell sein Stoffwechsel um und produziert saure Abfallprodukte, z.B. Milchsäure (Laktat). Eine solche Übersäuerung muss sofort von einem Arzt oder eine Ärztin behandelt werden – oft auf der Intensivstation.

### Fragwürdige Messungen

Höchst problematisch sind die Testverfahren der basischen Medizin. Sie schüren falsche Ängste. Wer seinen pH-Wert im Urin misst und dabei möglicherweise unterschiedliche Werte im Laufe des Tages oder der Woche beobachtet, muss sich keine Sorgen machen – ganz im Gegenteil: Daran lässt sich erkennen, dass die Nieren ihre Aufgabe erfüllen. Ob die als IGeL angebotenen Blutuntersuchungen zur Säure-Basen-Analyse, wie etwa die Säure-Basen-Messung nach Jörgensen oder die Messung der Pufferkapazität des Urins nach Sander, tatsächlich aussagekräftige Ergebnisse liefern, ist nicht durch wissenschaftliche Studien belegt.<sup>3</sup> Die Standarduntersuchung bei Verdacht auf eine echte Übersäuerung ist eine Blutgasanalyse beim Arzt.

### Nutzen nicht belegt

Die ultimative Bestätigung, ob eine Theorie auch in der Praxis relevant ist, sind Studien mit Menschen. Und da sieht es schlecht aus für die basische Medizin, wie das Beispiel Osteoporose zeigt: Deren Theorie nach soll eine Ernährung mit viel säurebildenden Lebensmitteln dazu führen, dass der Körper quasi als Gegenmaßnahme vermehrt Calcium aus den Knochen herauslöst und sie dadurch brüchig werden. Eine zusammenfassende Auswertung mehrerer Untersuchungen hat aber nicht bestätigt, dass sich Osteoporose und Knochenbrüche durch eine basische Ernährung vermeiden lassen.<sup>4</sup>

Noch dünner ist der Zusammenhang zwischen basischer Ernährung und Arteriosklerose: Zwar ist gut belegt, dass eine gesunde Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse das Risiko für eine Verkalkung der Herzkranzgefäße senken kann.<sup>5</sup> Das beweist aber nicht, dass eine verringerte „Säurelast“ diesen gesundheitlichen Effekt bewirkt. Ganz im Gegenteil: Lebensmittel aus (Vollkorn-) Getreide, die viele Vertreter der basischen Medizin vom Speisezettel verbannen wollen, sollen für gesunde Herzkranzgefäße sogar günstig sein. Aussagekräfti-



ge Studien, die explizit die Auswirkungen einer basischen Diät auf die Herzgesundheit untersuchen, konnten wir trotz einer ausgedehnten Suche in der wissenschaftlichen Literatur nicht finden.

### Auch Schäden möglich

Der unzureichend belegte Nutzen ist neben den Kosten für die basischen Produkte nicht das einzige Problem. Wer sich streng an die Regeln hält, kann sogar Schaden erleiden: Bei vollständigem Verzicht auf tierische Produkte droht ein Vitamin-B12-Mangel mit schwerwiegenden Folgen. Und wer dauerhaft basische Cremes oder Badezusätze verwendet, schädigt womöglich die Säurebarriere der Haut, die uns normalerweise vor Infektionen schützt.

Fazit: Bei der basischen Medizin überzeugen weder Theorie noch Praxis. Sparen Sie sich das Geld.

- 1 Burckhardt G (2014) Säure-Basen-Haushalt. In: Pape HC u.a. (Hrsg.) Physiologie. Stuttgart: Thieme, S. 366-378
- 2 Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft (2013) Metformin-assoziierte Laktatazidosen.
- 3 Institut für Allgemeinmedizin Frankfurt (2007) IgeL-Helfer Säure-Basen-Analyse im Rahmen der orthomolekularen Medizin. [www.allgemeinmedizin.uni-frankfurt.de/lit/igel\\_saeure\\_helfer.pdf](http://www.allgemeinmedizin.uni-frankfurt.de/lit/igel_saeure_helfer.pdf)
- 4 Fenton TR u.a. (2011) Nutr J; 10, S. 41
- 5 Mente A u.a. (2009) Arch Intern Med; 169, S. 659

**Übersäuerung**  
GPSP 2/2011, S. 15