

Anlage 1

Übersäuerung aus Sicht der Wissenschaft

Autor: Zentrum der Gesundheit, Letzte Änderung: 10.01.2017

(Zentrum der Gesundheit) – Viele Schulmediziner bezeichnen die chronische und ernährungsbedingte Übersäuerung als Hokusfokus. Sie glauben, die Übersäuerung sei wissenschaftlich nicht belegt. Will ein Patient daher entsäuern, kann er selten mit der Unterstützung seines Arztes rechnen. Wer jedoch Glück hat, trifft auf einen Arzt, dem die wissenschaftliche Literatur zum Thema Übersäuerung und Entsäuerung keineswegs fremd ist. Denn seit Jahren werden immer wieder Studien zu diesem Themenbereich veröffentlicht – Studien, die vom Gros der Schulmedizin konsequent ignoriert werden.

Übersäuerung (akute Azidose) in der Medizin

Die meisten Schulmediziner und Anhänger der [Schulmedizin](#) kennen den Begriff der [Übersäuerung](#) nur im Zusammenhang mit der sog. respiratorischen oder [metabolischen Azidose](#), einer akuten [pH-Wert-Absenkung](#) des Blutes, die sofort behandelt werden muss. Sie entsteht als lebensgefährliche Komplikation in Folge von [Lungenerkrankungen](#), [Diabetes](#), [Alkoholismus](#) oder auch [Nierenerkrankungen](#).

Chronische Übersäuerung in der Naturheilkunde

Die in der [Naturheilkunde](#) beschriebene chronische oder latente sowie ernährungsbedingte Übersäuerung durch zu viele [tierische Produkte](#), zu viele isolierte Kohlenhydrate und insbesondere durch zu viele stark verarbeitete [vitalstoffarme Nahrungsmittel](#) hat mit der beschriebenen akuten Azidose nicht viel gemeinsam.

Es handelt sich um eine Übersäuerung, die über Jahrzehnte bestehen kann, die nicht akut lebensgefährlich ist, aber langfristig zu chronischen Erkrankungen aller Art beitragen kann und die nicht auf der Intensivstation, sondern mit Hilfe einer basischen Ernährung, basischen Mineralstoffen und [Basenkonzentraten](#) innerhalb einiger Wochen oder Monate behoben werden kann.

Die Schulmedizin hat mit dieser doppelten Bedeutung des Begriffes "Azidose" enorme Schwierigkeiten. Sie versucht stets zu erklären, was eine akute Azidose ist, dass diese nicht ernährungsbedingt sei und auch wie gefährlich und behandlungsbedürftig diese sei. Dass man mit ein und demselben Begriff zwei unterschiedliche Dinge beschreiben kann, scheint den jeweiligen Spezialisten gänzlich fremd zu sein.

Wissenschaftliche Studien zum Thema Übersäuerung: Alles andere als Pseudomedizin

Von den meisten Schulmedizinern wird daher die latente Form der Übersäuerung als "Pseudodiagnose aus dem Umfeld der Pseudomedizin" bezeichnet, die "in dieser Form wissenschaftlich nicht anerkannt ist". Also betrachtet man die chronische Übersäuerung als "eine Form der Krankheitserfindung". Selbstverständlich werden gleichzeitig entsäuernde Massnahmen – allen voran die basische Ernährung – als sinnlos oder noch lieber als nicht existent abgetan.

Allerdings tun das nicht alle Schulmediziner. Und schon gar nicht alle Wissenschaftler. Denn in den letzten Jahren wurden mehrfach Studien renommierter Universitäten in

renommierten Fachjournalen veröffentlicht, die sich den gesundheitsschädlichen Wirkungen der ernährungsbedingten latenten Übersäuerung und der hilfreichen Wirkungen einer Entsäuerung widmen. Offenbar hat sich der Rest der Schulmediziner jedoch dazu entschieden, die jeweiligen Kollegen und ihre Veröffentlichungen zu ignorieren – und zwar konsequent.

Wir stellen Ihnen nachfolgend (chronologisch) jene Studien vor, die in den letzten Jahren die latente Übersäuerung zum Thema hatten. Keine kam zum Ergebnis, dass es die Übersäuerung nicht geben könnte. Im Gegenteil. Man stellte immer wieder fest, schädlich eine chronische Übersäuerung ist und wie gut [entsäuерnde Massnahmen](#) die Gesundheit verbessern können:

Schweizer Studie von 2006: Entsäuerung erhöht die Knochendichte

Im November 2006 veröffentlichte die medizinische Fakultät der Universität von Basel die Ergebnisse einer randomisierten, kontrollierten und doppelblinden Studie mit 161 Frauen zwischen 52 und 64 Jahren, die alle an [geringer Knochendichte](#) (Osteopenie) litten. Der Titel der Studie lautete:

Partial neutralization of the acidogenic Western diet with potassium citrate increases bone mass in postmenopausal women with osteopenia, was so viel bedeutet wie: Neutralisierung der säurebildenden westlichen Ernährung mit Kaliumcitrat erhöht Knochendichte bei Frauen (nach den [Wechseljahren](#)) mit Osteopenie, wobei es sich bei Kaliumcitrat um eine basische Mineralstoffverbindung handelt.

In der Zusammenfassung der Studie war zu lesen:

Die chronische Übersäuerung (chronic acid loads) ist die unvermeidliche Folge einer westlichen Ernährung mit hohem Gehalt an tierischen Proteinen und [Getreideproteinen](#)."

In dieser Untersuchung wollte man nun die Wirkung entsäuender Massnahmen auf die Knochendichte überprüfen: Man gab den Teilnehmerinnen nun täglich 1.170 mg Kaliumzitrat (z. B. Orthomol Osteo) in drei Dosen aufgeteilt oder dieselbe Menge einer anderen (nichtbasischen) Kaliumverbindung (Kaliumchlorid), um ausschliessen zu können, dass es nur das Kalium ist, das schliesslich wirken würde.

Bei der Kaliumcitratgruppe konnte man nach einem Jahr eine [Zunahme der Knochendichte](#) z. B. im Oberschenkelhalsknochen und in der Hüfte feststellen. In der Kaliumchloridgruppe nahm die Knochendichte hingegen weiter ab. Man beobachtete in der Kaliumcitratgruppe eine signifikante Reduktion der Calciumausscheidung über den Urin, während die Citratausscheidung stieg und ein Zeichen für die [Alkalisierung des Körpers](#) ist. Alkalisieren bedeutet basischer werden. Der Schlusssatz der Forscher lautete:

Die Knochendichte kann [...] signifikant über die tägliche Baseneinnahme in Form von Kaliumcitrat erhöht werden [...]."

Die Schweizer Wissenschaftler gingen also schon vor 10 Jahren von einer ernährungsbedingten Übersäuerung aus, die mit Hilfe einer Entsäuerung (über die Einnahme von basischen Mineralstoffpräparaten) neutralisiert werden kann, was zu einer verbesserten Knochengesundheit führt.

2007: Übersäuerung führt zu chronischer Erkrankung

Ein Jahr später erklärte ein ausführlicher Artikel in *Alternative Therapies*, wie eine ernährungsbedingte Übersäuerung zu einer Störung des Säure-Basen-Haushaltes in verschiedenen Körperbereichen führt und schliesslich in chronischer Krankheit mündet, weil der Organismus stets seine basischen Reserven plündern muss, um die permanente Säureflut neutralisieren zu können.

Es wird zu einer Entsäuerung mit einer [gemüsereichen Ernährung](#) und einer basischen [Nahrungsergänzung](#), wie z. B. Kaliumcitrat geraten, um den Körper wieder mit basischen Reserven zu versorgen. Der Artikel wurde von mindestens vier Wissenschaftlern, darunter Kardiologe [Dr. med. Robert Lerman](#) überprüft und als zur Veröffentlichung geeignet bezeichnet.

Studie von 2007: Übersäuerung schadet Knochenstabilität von Kindern und Jugendlichen

Ebenfalls im Jahr 2007 schrieben [Dr. oec. troph. Ute Alexy](#) und [Prof. Dr. Remer](#) vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund in der Fachzeitschrift *Pädiatrische Praxis* über die "Ernährungsbedingte Säurelast", die die Knochenstabilität bei Kindern und Jugendlichen beeinflusst.

Der Text beginnt so:

Die Ernährung hat über die Aufnahme von Mineralstoffen und Protein einen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt. Bei hoher nutritiver Säurebelastung hat neben der Lunge und der Niere auch das Skelett eine Bedeutung für die Regulation des Säure-Basen-Haushalts, da Mineralstoffe aus dem Knochen als zusätzliche Puffer wirken."

Und endet nach Beschreibung der Resultate aus der sog. [DONALD-Studie](#) so:

Offensichtlich lassen sich potenzielle negative – durch eine erhöhte Säurelast bedingte – Proteineffekte auf den Knochen durch eine ausreichende Zufuhr basenbildender Nährstoffe bzw. [Lebensmittel](#), vor allem Obst und Gemüse, maßgeblich kompensieren. Die Ergebnisse der DONALD-Studie liefern somit ein weiteres Argument für einen reichlichen Verzehr dieser Lebensmittel auch bei Kindern und Jugendlichen."

Studie von 2011: Ernährungsbedingte Übersäuerung

Im August 2011 schrieben spanische Forscher vom *Hospital General Juan Cardona* (La Coruña/Galizien) in *Clinical Nutrition*, dass die moderne westliche Ernährung zu wenig Früchte und Gemüse und stattdessen viel zu viele tierische Produkte enthalte. Diese ungünstige Kombination führe zu einer übermässigen Anhäufung von nicht verstoffwechselbaren Anionen (negativ geladene Partikel) und einer dauerhaften, aber leider häufig übersehenen Azidose. Diese würde sich im Laufe des Lebens immer weiter verstärken, da mit zunehmendem Alter die [Nierenfunktionen](#) schwächer werden und die Nieren immer weniger die anfallenden Säuren ausleiten können.

Eine hohe ernährungsbedingte Übersäuerung könne, so die Forscher, zu Diabetes, [Bluthochdruck](#) und [Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#) führen. Andere Studien hätten überdies längst den Zusammenhang zwischen [Insulinresistenz](#) und den Markern einer Übersäuerung bestätigt. **Zu den Markern einer Übersäuerung gehören ein niedriger Serumbicarbonatwert, zu niedrige Citratwerte und niedrige Urin-pH-Werte.**

Studie von 2012: Basische Ernährung hat viele gesundheitliche Vorteile

[Dr. Gerry K. Schwalfenberg](#) veröffentlichte im Jahr 2012 eine Studie mit dem Titel *The Alkaline Diet: Is There Evidence That an Alkaline pH Diet Benefits Health?*, um herauszufinden, ob es denn schon wissenschaftliche Belege zu einem gesundheitlichen Nutzen der basischen Ernährung gäbe.

Schwalfenberg stellte nach Durchsicht der zu jener Zeit vorliegenden Daten fest, dass eine basische Ernährung in jedem Falle die folgenden gesundheitlichen Vorteile mit sich bringe:

1. Ein bei der basischen Ernährung üblicher verstärkter Verzehr von [Früchten und Gemüse](#) verbessert das Kalium-/Natriumverhältnis und kann auf diese Weise der Knochengesundheit nützen, [Muskelverschleiss](#) reduzieren und andere chronische Krankheiten wie z. B. Bluthochdruck und das [Schlaganfallrisiko](#) mindern.
2. Die Zunahme des Wachstumshormonspiegels unter basischer Ernährung verbessert die Gesundheit vieler Körperbereiche – angefangen bei der Herz-Kreislauf-Gesundheit bis hin zum [Erinnerungsvermögen](#) und den kognitiven Fähigkeiten.
3. Der [Magnesiumspiegel](#) in der Zelle steigt im Laufe einer basischen Ernährung, was die Funktionen vieler [Enzysysteme](#) im Körper verbessert. Da Magnesium ferner zur Aktivierung des [Vitamin D](#) erforderlich ist, bessern sich durch die optimierte [Magnesiumversorgung](#) auch sämtliche Parameter, die mit einer passenden [Vitamin-D-Versorgung](#) im Zusammenhang stehen.
4. Selbst manche [Chemotherapeutika](#) wirken besser, wenn man basisch isst, da sie am allerbesten in einem basischen Milieu agieren.

Schwalfenberg schlussfolgerte sodann, dass es doch sehr vernünftig und vorausschauend wäre, wenn man eine basische Ernährung in Betracht ziehe, da man mit ihr das Risiko für chronische Krankheiten und der dadurch bedingten frühen Sterblichkeit reduzieren könne.

Studie von 2013: Übersäuerung schadet Knochen und Muskeln

Im Jahr 2013 schrieben [Scialla](#) et al. von der medizinischen Fakultät der *University of Miami Miller School of Medicine* in Miami/Florida, dass eine starke Säurelast aus der Ernährung zu einer niedriggradigen, subklinischen Azidose führen könne, die wiederum in Knochen- und Muskelschwund resultieren könne. Zu Beginn des Artikels wird beschrieben, wie sich diese Form der Übersäuerung aus einer säureüberschüssigen Ernährung bilden kann.

Studie von 2014: Übersäuerung beschleunigt Nierenkrankheiten

Ein Jahr später (2014) schrieben acht Wissenschaftler verschiedener Universitäten für die amerikanische Seuchenschutzbehörde (*Centers for Disease Control*) in *BMC Nephrology* (einer Fachzeitschrift für Nierenfachärzte), dass die Ernährung ganz ausserordentlich den Säure-Basen-Haushalt beeinträchtigen und daher die chronische Nierenkrankheit beschleunigen könne.

Nach einer Analyse von Daten von mehr als 12.000 Teilnehmern schlussfolgerten die Forscher, dass die ernährungsbedingte Säurelast ein wichtiger Aspekt sei, den man bei

künftigen Therapien von Patienten mit hohem Risiko für die chronische Nierenkrankheit berücksichtigen sollte.

Studie von 2015: Basische Nahrungsergänzungen und basische Ernährung fördern die Knochengesundheit

Englische Wissenschaftler der *University of Surrey* veröffentlichten im Januar 2015 im Fachmagazin *Osteoporosis International* eine Metaanalyse, in der sie sich auf 14 Studien beziehen, in deren Verlauf die Wirkung von basischen Kaliumverbindungen auf den [Calciumstoffwechsel](#) untersucht wurde.

Insgesamt konnte zusammengefasst werden, dass eine Nahrungsergänzung mit basischen Kaliumverbindungen (die z. B. während einer Entsäuerung eingenommen werden) zu einer signifikanten Reduzierung der Calciumausscheidung über die Nieren führt und daher automatisch eine verbesserte Knochengesundheit mit sich bringt.

Übermäßige Säureansammlungen im Körper, die das Ergebnis einer typisch westlichen Ernährung aus reichlich tierischen Proteinen und Getreideprodukten sind, begünstigen die Entstehung schwacher und brüchiger Knochen"

so die Forscher rund um [Dr. Helen Lambert](#) von der ernährungswissenschaftlichen Fakultät in Surrey.

Unsere Untersuchung zeigte, dass Kaliumverbindungen einer [Osteoporose](#) vorbeugen können, wobei der Verzehr von mehr Früchten und Gemüsen ebenfalls ein sehr guter Weg darstellt, um die Knochenstärke zu verbessern und einer Knochenbrüchigkeit präventiv zu begegnen.“

Studie von 2016: Übersäuerung erhöht Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In einer koreanischen Studie berichten die beteiligten Wissenschaftler im Fachjournal *Cardiovascular Diabetology* vom Zusammenhang einer ernährungsbedingten Übersäuerung und dem dadurch erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Andere Risikofaktoren wie [Übergewicht](#), [Bewegungsmangel](#) oder Insulinresistenz hatte man zuvor ausgeschlossen.

Studie von 2016: Übersäuerung schadet den Nieren

Ebenfalls aus Korea stammt eine Studie mit 123.000 Teilnehmern, in der man feststellte, dass eine ernährungsbedingte Übersäuerung die Nieren stresst, da sie zu einer vermehrten Filtration (RHF für engl. renal hyperfiltration) der Nieren führt – ein frühes, aber möglicherweise noch reversibles (umkehrbares) Symptom der chronischen Nierenkrankheit.

Die ernährungsbedingte Säurebelastung wurde mit der sog. eNEAP (estimated net endogenous acid production) bestimmt. Je höher die ermittelten Säurewerte, umso stärker die RHF – und zwar unabhängig vom Geschlecht und Alter. Es zeigte sich überdies, dass tierische Proteine die RHF verstärkten, [pflanzliche Proteine](#) sie hingegen reduzierten.

Übersäuerung aus wissenschaftlicher Sicht: Ernährungsbedingte Azidose ist längst belegt

Sie sehen also, dass es zur so heftig angezweifelten ernährungsbedingten Azidose längst überzeugende wissenschaftliche Belege gibt. Das bedeutet: Die chronische Übersäuerung existiert nicht nur in naturheilkundlichen oder alternativmedizinischen Kreisen, sondern auch in der wissenschaftlichen Welt der Schulmedizin und wird daher von manchen Ärzten auch in der Therapie von chronischen Krankheiten berücksichtigt.

Selbstverständlich können Sie nun weiterhin jenen Glauben schenken, die nach wie vor der Meinung bleiben möchten, es gäbe keine ernährungsbedingte Übersäuerung und [die Art der Ernährung](#) hätte so gut wie keinen Einfluss auf die Gesundheit.

Sie könnten die Sache jedoch auch einfach einmal ausprobieren und schauen, wie es Ihnen geht, wenn Sie sich ab sofort gesund und mit hohem Anteil an basischen Lebensmitteln ernähren. Auch basische Mineralien könnten Sie einnehmen oder eine Entsäuerungskur starten. Letzteres bei chronischen Erkrankungen am allerbesten in Begleitung des Arztes oder Heilpraktikers, damit die Art und Dosis der Präparate genau auf Sie abgestimmt werden kann.

Und wenn es Ihnen dann plötzlich viel besser geht als zuvor, werden Sie es kaum noch glauben können, dass sich Menschen, die eigentlich unsere Gesundheit im Sinn haben sollten, derart vehement gegen Massnahmen stellen, die mit wenig Aufwand, geringen Kosten und schon in kurzer Zeit überzeugende Ergebnisse – nämlich gesundheitliche Verbesserungen – mit sich bringen.

Basische Ernährung und Entsäuerung

Wie Sie eine Entsäuerung durchführen können, lesen Sie hier:

- [Das beste Entsäuerungsprogramm](#)
- [Entsäuern, aber richtig!](#)

Informationen zur basischen Ernährung finden Sie hier: [Die basische Ernährung](#)

Gesunde Rezepte mit hohem Anteil an basischen Lebensmitteln finden Sie in unserer Rezept rubrik: [Basische und basenüberschüssige Rezepte](#)

Konkrete Ernährungspläne, die fast ausschliesslich aus basischen Lebensmitteln bestehen, finden Sie hier:

- [Ernährungsplan vegan und basenüberschüssig](#)
- [Ernährungsplan low carb, vegan und basenüberschüssig](#)
- [Ernährungsplan bei Bluthochdruck](#)
- [Ernährungsplan bei Psoriasis](#)

Verwandte Artikel

[Basenbad zur Entsäuerung](#)

(Zentrum der Gesundheit) - Stress gilt als bedeutende Ursache für eine chronische Übersäuerung und damit für gesundheitliche Probleme aller Art. Ein umfassendes Stressmanagement und ein effektives Programm zur Entsäuerung gehören daher mit zu...

03.08.2016 11 Kommentare [Mehr lesen](#)

Basenkonzentrat – Das Geheimnis der richtigen Entsäuerung

(Zentrum der Gesundheit) – Entsäuern ist gar nicht so einfach. Denn wenn die Säuren bereits im Innern der Zelle sitzen, gelingt es der Zelle oft nicht mehr, diese wieder auszuleiten. Die Säuren bleiben somit in der Zelle – ganz gleich, welche...

09.12.2016 0 Kommentare [Mehr lesen](#)

Basenkur zur Entsäuerung

(Zentrum der Gesundheit) - Die ideale Entsäuerungs-Kur! Sie ist einfach in der Anwendung und effektiv in der Wirkung. Die Basen-Kur enthält einen basischen Tee zur inneren Entsäuerung, ein basisches Bad zur Entsäuerung über die Haut sowie einen...

03.08.2016 4 Kommentare [Mehr lesen](#)

Das beste Entsäuerungsprogramm

(Zentrum der Gesundheit) - Entsäuerungsprogramme gibt es sehr viele, und wer entsäuern will, hat die Qual der Wahl. Wie entsäuert man richtig? Welche Produkte sind wirksam? Wie lange sollte man entsäuern? Fragen über Fragen! Wir stellen Ihnen ein...

09.12.2016 1 Kommentar [Mehr lesen](#)

Entsäuern, entschlacken – gesund sein

(Zentrum der Gesundheit) - Entsäuern ist einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zur Gesundheit. Wie man den Körper richtig entsäuert, glaubt man längst zu wissen. Und doch bleiben die Erfolge nach manchen Entsäuerungskuren nicht selten aus....

12.08.2016 20 Kommentare [Mehr lesen](#)

Entsäuerung bei Arthrose

(Zentrum der Gesundheit) – Die Ursachen der Arthrose sind nicht bekannt. Aus naturheilkundlicher Sicht ist die Übersäuerung eine sehr wahrscheinliche Ursache oder Mitursache der Arthrose. Auch wenn wissenschaftliche Belege dazu fehlen, zeigen...

14.11.2016 0 Kommentare [Mehr lesen](#)

Entsäuerung der Zellen

(Zentrum der Gesundheit) - Eine effektive Entsäuerung ist heute unumgänglich. Doch was ist eine effektive Entsäuerung? Eine Entsäuerung kann das Zelläußere entsäuern (extrazelluläre Entsäuerung) oder sie kann das Zellinnere entsäuern...

24.08.2016 12 Kommentare [Mehr lesen](#)

Entsäuerung des Körpers

(Zentrum der Gesundheit) - Krankheiten und sog. Altersbeschwerden sind in den meisten Fällen nicht die Folge von Alter oder bestimmten Erbanlagen, sondern von Schlacken im Organismus. Diese Schlacken können aus Umweltgiften, aber auch aus...

24.08.2016 8 Kommentare [Mehr lesen](#)

Warum basische Ernährung gesund ist

(Zentrum der Gesundheit) - Die basische Ernährung versorgt den Menschen mit leicht aufnehmbaren basischen Mineralstoffen sowie mit allen Nähr- und Vitalstoffen, die der Körper benötigt, um in sein gesundes Gleichgewicht zu finden. Gleichzeitig...

05.12.2016 59 Kommentare [Mehr lesen](#)

Übersäuert? Messen Sie Ihren pH-Wert

(Zentrum der Gesundheit) - Der richtige pH-Wert ist für die Gesundheit äusserst wichtig. Die pH-Skala reicht von 1 bis 14, wobei ein pH-Wert von 7 neutral ist. Alle Werte unter 7 sind sauer und alle Werte über 7 sind basisch. Im Körper nun kommt...

11.11.2016 14 Kommentare [Mehr lesen](#)

Übersäuerung

(Zentrum der Gesundheit) - Müde? Schlapp? Energielos? Oder gar krank? Übersäuerung kann das Wohlbefinden beeinträchtigen. Die moderne Ernährungs- und Lebensweise kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Entsprechend viele...

23.08.2016 42 Kommentare [Mehr lesen](#)