

# Kein Grund,

*Ernährungssünden und Bewegungsmangel übersäuern den Körper, daher muss man mit Basenpulver und einer Diät gegensteuern? – Unsinn, versichern ein Intensivmediziner und eine Ernährungsexpertin. Der gesunde Organismus hält seinen pH-Wert nämlich strikt konstant.*

**S**auer macht lustig, sagt der Volksmund. Beim Blick auf Säure-Basen-Diät-Konzepte kann einem das Lachen aber schnell vergehen: Demnach führt unsere eiweiß- und fettreiche Kost in Komplizenschaft mit Bewegungsmangel und Stress nämlich dazu, dass der Körper übersäuert wird. Als Folgen drohen Beschwerden wie Müdigkeit, Kopfweh und Gelenkschmerzen, fahle Haut und brüchige Nägel. Eindringlich wird gewarnt, dass die chronische Übersäuerung den Stoffwechsel belastet, Nierensteine fördert und sogar auf die Knochensubstanz geht, weil der Körper dort Stoffe abbaut, die er als Puffer braucht.

Um den Organismus wieder ins Lot zu bringen, wird eine basenüberschüssige Ernährung empfohlen, bei der man aus umfangreichen Tabellen basische Lebensmittel mit wenig „guten“ Säurebildnern kombiniert. Leichter geht das mit Basenpräparaten: Diese Tabletten und Pulver versprechen, das Gleichgewicht ganz simpel wieder herzustellen. Sie gehen auch ins Geld, denn die Tagesdosis kann sich auf mehrere Dutzend Tabletten summieren. (Gehandelt werden sogar „Basenstrümpfe“, die man nachts tragen soll.)

## **Strenge pH-Wert-Kontrolle**

Laut dem Intensivmediziner und Nierenspezialisten Wilfred Druml von der Klinik für Innere Medizin III am AKH Wien ist all das „bei Gesunden unsinnig: Die angeführten Symptome können nicht durch eine säurereiche Kost verursacht werden. Es gibt beim Gesunden auch keine chronische Übersäuerung“, betont er. Der pH-Wert des Körpers werde nämlich „unter allen Bedingungen konstant gehalten“. Er liegt bei 7,36 bis 7,44 und könne weder durch eine geänderte Ernährung (wie viel Eiweiß) noch durch andere

Umweltfaktoren oder Stress geändert werden. Weil dieser pH-Wert für zahlreiche biologische Funktionen so entscheidend ist, sei der Säure-Basen-Status sogar das am strengsten kontrollierte System im Organismus. „Er wird über zehntausendmal strenger reguliert als z.B. Elektrolyte im Blut wie Kalium und Magnesium.“

Um den Säure-Basen-Status unabhängig von Nahrungsaufnahme und Umwelt konstant zu halten, verfügt der Körper über mehrere Mechanismen auf Ebene des Blutes und der Organe (Niere, Darm): Um eine Azidose (Übersäuerung) zu verhindern, darf kein Überschuss an Wasserstoff-Ionen entstehen. Im Blut sorgen Bicarbonat-Puffer dafür, dass diese H-Ionen in Kohlensäure gebunden werden. Das CO<sub>2</sub> aus der Kohlensäure bindet

