

# Mehr Energie

Dajana hat vor einem Jahr ihre PTA-Prüfung abgelegt, Diana ist schon seit einigen Jahren im Beruf. Dajana wendet sich bei **kniffligen Fragen** gerne an ihre Kollegin, die immer einen guten Tipp für sie hat.



**Diana Walther**  
Apotheke zum Löwen Offenbach

**Dajana: Du Diana, ich würde gerne mal wieder was mit dir besprechen.**

Diana: Aber gerne, was denn?

**Vorhin hat Frau Schäfer angerufen, du weißt schon, die nette Dame, die häufig zu uns kommt, um Medikamente für ihren Mann zu holen. Und die zuhause ihre Mutter pflegt.**

Ja, ich weiß, wen du meinst.

**Sie hat wieder ein paar Sachen bestellt und kommt heute Nachmittag. Dieses Mal braucht sie aber auch was für sich. Ich bin mir nur**

**nicht sicher, womit wir ihr helfen können.**

Was hat sie denn?

**Sie sagt, sie ist oft so müde und erschöpft und kommt aus dem Leistungstief irgendwie nicht mehr raus.**

Schläft sie denn genug? Die Familie, ihre Mutter und arbeiten geht sie doch auch noch. Sie ist ja auch ganz schön belastet.

**Das habe ich sie auch gleich gefragt. Sie meint, sie könnte eigentlich gut schlafen. Aber sie ist trotzdem erschöpft und kann sich auf der Arbeit auch nicht gut konzentrieren.**

Vielleicht stimmt was mit ihrem Säure-Basen-Haushalt nicht.

**Daran hab ich gar nicht gedacht. Wie kommst du darauf?**

Naja, Müdigkeit und Erschöpfung sind zwar sehr unspezifische Symptome, können aber auch Anzeichen für eine chronische Übersäuerung sein. Und bei ihr, mit dieser Mehrfachbelastung, passt das ins Bild.

**Das musst du mir bitte genauer erklären!**

Also, der pH-Wert im Blut und in den Geweben muss konstant gehalten werden, sonst können die Enzyme nicht optimal arbeiten. Und dann läuft der

Stoffwechsel, also auch alles, was mit der Energiegewinnung der Zelle zu tun hat, nicht rund.

**Ja, das weiß ich. Enzyme haben ein pH-Optimum, an dem sie am effektivsten arbeiten und die verschiedenen Puffersysteme sorgen dafür, dass dieser pH-Wert innerhalb enger Grenzen konstant bleibt.**

Genau, je nach Gewebe sind die Werte verschieden. Im Blut zum Beispiel wird der pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45 gehalten. Wenn der Wert aber innerhalb dieser Normgrenzen zum Säuren hin verschoben ist, weil die Puffersysteme erschöpft sind, dann hat man eine latente Azidose. Das ist kein akutes oder gar lebensgefährliches Problem, wie zum Beispiel die Ketoazidose, die bei Diabetikern auftreten kann. Aber die Enzyme, auch die des Energiestoffwechsels, haben keine optimalen Arbeitsbedingungen und es kann zu Erschöpfung und Müdigkeit kommen.

**Moment! Du hast gesagt „weil die Puffersysteme erschöpft sind“. Wie kommst du darauf, dass das bei Frau Schäfer der Fall ist?**

Das ist natürlich erstmal eine Vermutung. Wir müssen das noch genauer klären, wenn sie nachher kommt. Aber bei ihren momentanen Lebensumstän-



**Dajana Hamilton**  
Apotheke zum Löwen Offenbach

den wäre es nicht erstaunlich. Sie hat vermutlich nicht so viel Zeit, dass sie sich ausgewogen ernährt. Und wenn man nicht genügend basische Lebensmittel zu sich nimmt, dann können sich die Puffer nicht richtig regenerieren und sind irgendwann erschöpft.

**Verstehe! Soll ich sie fragen, wie sie sich ernährt? Oder soll sie mal den pH-Wert mit Urinteststreifen messen?**

Den pH-Wert im Urin zu messen, ist nicht sinnvoll. Der Wert schwankt zu stark. Wir haben doch die Basica®-Kundenbro-

schüren, da gibt es einen Fragebogen zur Ernährung und zu den Symptomen. Den kannst du mit ihr durchgehen. Oder schau unter [www.basica.de](http://www.basica.de), da gibt es den Fragebogen auch. Es geht vor allem darum, wie viel säurebildende Lebensmittel sie zu sich nimmt und wie viele basische sie dem entgegensetzt.

**Obst und Gemüse sind Basenbildner, das weiß ich. Auch wenn ich es erstaunlich finde, weil da ja auch viel Säure enthalten ist.**

Der Säuregehalt sagt nichts aus. Es geht um die basischen Mineralstoffe, die in Obst und Gemüse zum Beispiel als Citrate, also Salze der Zitronen-

**Aha, und welche Lebensmittel sind dann säurebildend, wenn Obst und Gemüse Basen liefern?**

Es geht dabei vor allem um den Eiweißkonsum, also Fleisch, Fisch, Getreide und Milchprodukte. Und dann natürlich die ganzen Softdrinks.

**Ach so, du meinst, wenn man wenig Zeit hat, wie Frau Schäfer, dann greift man eher zu Dingen, die schnell zubereitet oder schon fertig sind und weniger zu Obst und Gemüse.**

Ja, ist doch so! Dann isst man Fastfood. Geht uns doch auch nicht anders. Frag Sie nach ihrer Ernährung! Du kannst sie

**Milchprodukte isst und was noch?**

Frag sie auch, ob sie viel Brot, Nudeln oder Reis isst und was sie üblicherweise trinkt. Limonaden und Cola führen auch zu einer Übersäuerung. Leg dir am besten den Fragebogen bereit. Da stehen noch mehr Fragen drin.

**Gut, mach ich. Und wenn ihre Lebensweise zur Übersäuerung führen könnte – was soll ich ihr dann empfehlen? Natürlich sollte sie versuchen ihre Lebensgewohnheiten umzustellen. Das werde ich ihr als erstes sagen. Aber ich würde ihr gerne ein Basenpräparat**

nicht lange anhält. In Basica® sind Citrate enthalten, also zum Beispiel Magnesium-, Calcium-, Natrium- und Kaliumcitrat. Im Magen passiert damit noch gar nichts. Sie sind quasi magensaftresistent. Sie werden erst im Darm resorbiert und bewirken dann im Stoffwechsel eine kontinuierliche Neutralisation der Säure.

**Klingt gut! Und dann biete ich ihr am besten die Tabletten Basica Compact® an, die kann sie auch gut mitnehmen. Oder die Sticks!**

Ja, die Basica Direkt® Sticks kann sie auch ohne Wasser nehmen. Das ist für sie vielleicht am praktischsten.

**»Um fit und leistungsfähig zu bleiben, braucht der Körper einen gesunden Energiestoffwechsel und dafür ist ein stabiles Säure-Basen-Gleichgewicht nötig. Unser heutiger Lebensstil führt leicht zu einer chronischen Übersäuerung, ein hochwertiges Basenpräparat kann helfen.«**

säure vorliegen. So ein Citrat-Anion kann Protonen, also H<sup>+</sup>-Ionen, aufnehmen, also quasi Säure binden. Korrespondierende Säure-Basen-Paare nennt man das, hattet ihr sicherlich in der Schule!

**Ach je, im Chemie-Unterricht! Ich erinnere mich dunkel. Wer hätte gedacht, dass man das nochmal braucht. Aber wieso schmecken Zitronen dann sauer, wenn die Zitronensäure zum großen Teil als Citrat, also als korrespondierende Base vorliegt?**

Ganz einfach, wir haben keinen Geschmackssinn für Alkalisch.

auch noch fragen, ob sie Muskel- und Gelenkschmerzen hat.

**Wie hängt das denn zusammen?**

Überschüssige Säure kann im Bindegewebe zwischengelagert werden und das beeinträchtigt die Elastizität des Bindegewebes.

**Daran denkt man gar nicht, wenn jemand zum Beispiel über Rückenschmerzen klagt. Gut, dann frage ich sie nach ihren Ernährungsgewohnheiten, insbesondere, wie viel Obst und Gemüse sie isst, ob sie täglich Fleisch, Wurst und**

**empfehlen. Macht es denn einen Unterschied, ob sie zum Beispiel Natron nimmt oder Basica®?**

Das macht schon einen Unterschied. Natron, also Natriumbicarbonat oder Natriumhydrogencarbonat, löst sich sofort im Magen auf. Mit der Magensäure entsteht daraus Kohlensäure und die zerfällt in Kohlendioxid und Wasser. Erstmal führt das zu unangenehmem Aufstoßen. Und dann muss der Körper schnell wieder neue Magensäure produzieren. Zwar werden dadurch auch gleichzeitig Basen gebildet, aber das ist nichts Langfristiges. Es gibt so eine Art Basenflut, die aber

**Na, da werden wir schon was finden. Es ist doch wirklich merkwürdig: Als PTA hat man immer einen guten Rat für andere. Aber an sich denkt man am wenigsten. Ich glaube, ich sollte gerade jetzt im Frühjahr auch mal eine basische Energie-Kur machen.**

Keine schlechte Idee, ich mach mit!

*Den Dialog begleitete  
Sabine Breuer*