



© ALLVISIONN / iStock / Getty Images

Nicht in Schiefelage geraten

Das sensible **Säure-Basen-Gleichgewicht** im Körper kann leicht in Richtung Säureüberschuss verschoben werden. Wie äußert sich das und helfen hier vielleicht Antazida oder der Verzicht auf sauer schmeckende Lebensmittel?

Die Frage, wie sich eine latente Übersäuerung äußert, ist gar nicht so einfach zu beantworten, denn die Symptome sind wenig spezifisch. Müdigkeit, Konzentrationschwäche, Muskelschmerzen und Gelenkprobleme zählen dazu. Und es ist ein Risikofaktor für verschiedene chronische Erkrankungen. Mit einem deutlichen Nein kann man die beiden anderen Fragen

Aber der Reihe nach Eine ausgewogene Säure-Basen-Balance ist von entscheidender Bedeutung für zahlreiche Stoffwechselprozesse, die im Organismus ablaufen. Sie beeinflusst nicht nur die Aktivität der Enzyme, sondern auch die Permeabilität der Membranen und die Verteilung der Elektrolyte im Organismus. Verschiedene Faktoren, wie etwa eine ungesunde Ernährungs- oder Lebensweise, können eine Verschiebung im

Ben kann, und ihrer korrespondierenden Base, die H^+ -Ionen aufnehmen kann. So kann das System eine bestimmte Menge Säure oder Base abfangen, ohne dass sich der pH-Wert zum Beispiel bei Zugabe von Säure verändert. Im Blut ist vor allem der Bicarbonat-Puffer entscheidend. Er besteht aus Kohlensäure und der dazugehörigen korrespondierenden Base, dem Bicarbonat, also Hydrogencarbonat. Fällt im Stoffwechsel ver-

zündungen liegt häufig eine Übersäuerung vor, weil proteinabbauende Prozesse initiiert werden. Da die Nierenfunktion im Alter abnimmt, ist die Wahrscheinlichkeit eines gestörten Säure-Basen-Haushaltes im höheren Lebensalter größer. Ein geringer Verzehr von Obst und Gemüse sowie ein hoher Konsum von tierischer, eiweißreicher Nahrung kann ebenfalls zu einer chronischen Übersäuerung führen. Während sich unsere Vorfahren überwiegend von Früchten, Nüssen, Samen und Kräutern ernährten und damit viele basische Lebensmittel zu sich genommen haben, ist in den letzten Generationen der Konsum von Fleisch, Milchprodukten und verarbeiteten Lebensmitteln stark angestiegen. So schnell kann sich unser Stoffwechsel nicht anpassen.

Auch Sportler sollten darauf achten, dass sie nicht übersäuern, denn bei Kraftanstrengungen wird vermehrt Milchsäure produziert. Durch das Schwitzen verliert der Körper außerdem Mineralstoffe und der Stoffwechsel verschiebt sich in die Richtung eines sauren Milieus. Es ist daher wichtig, nach dem Sport ausreichend Flüssigkeit, zum Beispiel Mineralwasser, aufzunehmen und die verlorenen Mineralstoffe wieder auszugleichen. Zudem führen Fasten und Diäten schnell zu einer Übersäuerung, weil beim Fettabbau Ketosäuren entstehen. Auch auf Stress kann der Körper mit einer vermehrten Säurefreisetzung reagieren.

Durch Entzündungsprozesse oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes kann es zur Übersäuerung kommen.

beantworten. Bei der latenten oder chronischen Azidose geht es um ein geringfügiges Sinken des pH-Wertes im Blut - noch innerhalb des Normbereichs, aber doch so, dass die Enzymsysteme ihr pH-Optimum verlassen. Abzugrenzen ist die chronische Azidose von einer Hyperazidität des Magens. Hier kommt es zu Sodbrennen und die Schleimhäute werden angegriffen. Nur hier ist der Einsatz von Antazida sinnvoll. Auf den pH-Wert im Blut nehmen sie keinen Einfluss. Und saure schmeckende Lebensmittel können durchaus basisch verstoffwechselt werden und so der chronischen Übersäuerung sogar entgegenwirken.

Abzugrenzen ist die chronische Azidose auch von der akuten Azidose. Dabei handelt es sich um einen lebensbedrohlichen Zustand, bei dem der pH-Wert des Blutes in kurzer Zeit unter den Normbereich fällt - ein Fall für den Notarzt.

Stoffwechsellmilieu hervorruft. Der pH-Wert, der durch das Verhältnis von Säuren und Basen reguliert wird, sollte sich daher stets in einem gewissen Normbereich bewegen. Jedes Organ hat seinen eigenen spezifischen Normbereich, im Blut liegt er zwischen 7,35 und 7,45.

Körpereigene Regulationsmechanismen Der Organismus verfügt über verschiedene Möglichkeiten, die Säure-Basen-Konzentration zu regulieren. Die beiden wichtigsten Organe für die Regulation des Säure-Basen-Haushalts sind die Nieren und die Lunge. Die Niere kann direkt Säure ausscheiden, die Lunge stabilisiert durch Abatmen von CO_2 den pH-Wert im Blut. Daneben verfügt der Organismus über verschiedene Puffersysteme, um den pH-Wert konstant und das System stabil zu halten.

Ein Puffer besteht immer aus einer Säure, die H^+ -Ionen abge-

mehrt Säure an, so nehmen die Bicarbonat-Ionen Protonen auf. Dieses System macht drei Viertel der Pufferkapazität des Blutes und mehr als die Hälfte der Gesamtpufferleistung des Körpers aus. Weitere Puffersysteme des Körpers sind der Hämoglobin-Puffer in den Erythrozyten sowie der Phosphat- und der Protein-Puffer im Blutplasma. Der Nachteil sämtlicher Puffersysteme ist, dass sie sich verbrauchen und deshalb ständig regeneriert werden müssen. Außerdem kann die Pufferkapazität überschritten werden, wenn sehr viel Säure anfällt.

Ursachen der Übersäuerung Es gibt unterschiedliche Auslöser, die an einem gestörten Säure-Basen-Haushalt beteiligt sind. Bei einigen chronischen Erkrankungen, wie etwa Diabetes, ist der Stoffwechsel verändert, sodass es zu einer vermehrten Säureausschüttung kommen kann. Auch bei Ent-

Folgen hoher Säurelast Die Säure-Basen-Balance steht im Zusammenhang mit der Funktion des Bindegewebes. Bei einer längerfristigen latenten Übersäuerung sind die Puffersysteme überlastet und der Körper sucht nach anderen Möglichkeiten die Säure loszu-

Unspezifische Symptome

Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Muskelschmerzen, Entzündungen oder Bewegungseinschränkungen können aus vielerlei Gründen auftreten. Wenn Sie im Laufe des Beratungsgesprächs den Eindruck gewinnen, dass etwas anderes hinter den Beschwerden stecken könnte als eine chronische Übersäuerung, beispielsweise eine Eisenmangelanämie oder eine schwerwiegende Erkrankung, sollten Sie Ihre Kunden zunächst unbedingt zu einer Untersuchung beim Hausarzt raten.

werden. Dann lagert der Körper Säure zum Beispiel ins Bindegewebe ein.

In einem ausgeglichenen Milieu lagern sich viele Wassermoleküle an die Proteoglykane, das sind langkettige Eiweiß-Polysaccharid-Moleküle, die sich im kollagenen Bindegewebe befinden. Aufgrund des hohen Polysaccharid-Anteils und der vielen OH-Gruppen, die diese Moleküle besitzen, sind Proteoglykane sehr hydrophil und können große Mengen Wasser binden. Noch dazu sind sie an vielen Stellen im Molekül sulfatiert. Sie besitzen also Sulfatreste mit einer negativen Ladung. Das erhöht die Hydrophilie und damit das Wasserbindevermögen um ein Vielfaches. Deswegen sind Proteoglykane auch ideale Gleitmittel in Gelenken und die perfekte Grundsubstanz für Faszen, Sehnen und Bänder.

Kann der Körper die Säurelast nun aber nicht ausscheiden oder neutralisieren, lagern sich die positiv geladenen Protonen an die negativ geladenen Sulfatreste der Proteoglykane an. So

sind sie gebunden und belasten das Säure-Basen-Gleichgewicht nicht mehr. Allerdings verliert das Bindegewebe dadurch seine Ladungen und somit auch seine Wasserbindekapazität. Die Folge ist ein Elastizitätsverlust, der die Funktion von Faszen, Sehnen, Bändern und Knorpel beeinträchtigt. Mechanische Belastungen können schlechter abgefangen werden. Auch die Nährstoffversorgung der Bindegewebszellen ist vermindert. Es kommt leichter zu entzündlichen Prozessen und die Faszen können „verkleben“. Spürbar wird das durch Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen sowie Bewegungseinschränkungen. Auch die Haut kann betroffen sein, denn auch sie enthält Bindegewebe. Ein Verlust an Elastizität kann sich bei Frauen zum Beispiel als Cellulite äußern.

Im schlimmsten Fall greift der Organismus zur Neutralisation der Säuren auf die Knochen zurück und entzieht ihnen Calcium und Magnesium. Dies kann zum Verlust an Knochenmasse führen und Osteoporose begünstigen.

Auswirkungen auch bei den Kleinsten Im Rahmen der Donald-Studie der Universität Bonn und der Justus-Liebig-Universität Gießen an 200 gesunden Kindern zwischen sechs und zehn Jahren wurde festgestellt, dass der Stresshormonspiegel bei Kindern steigt, wenn durch die Ernährung im Körper zu viele Säuren vorhanden sind. Bei Kindern mit einer hohen Säureausscheidung ist der Pegel des Stresshormons Cortisol vergleichsweise hoch, was sich wiederum negativ auf die Knochengesundheit auswirken kann. Der erhöhte Spiegel an Cortisol beeinflusst auch den Zuckerstoffwechsel sowie die Blutdruckwerte negativ. Frü- ▶

Pollival®

Die schnelle Abwehr!



Pollival®

Stark gegen Heuschnupfen und Allergie.



Bei akuten allergischen Beschwerden an Auge und Nase



Konservierungs-mittelfrei



Hohe Ergiebigkeit, günstiger Preis



Wirkt nach wenigen Minuten

Pollival® 0,5 mg/ml Augentropfen, Lösung. Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid. **Zusammensetzung:** Ein Tropfen von ca. 30 Mikroliter enthält 0,015 mg Azelastinhydrochlorid, Natriumedetat, Hypermellose, Sorbitol, Natriumhydroxid (zur pH-Einstellung), Wasser für Injektionszwecke. **Anwendungsgebiete:** Behandlung und Vorbeugung der Symptome der saisonalen allergischen Konjunktivitis bei Erwachsenen und Kindern ab 4 Jahren. Behandlung der Symptome der nicht saisonalen (perennialen) allergischen Konjunktivitis bei Erwachsenen und Kindern ab 12 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Inhaltsstoffe. **Nebenwirkungen:** Erkrankungen des Immunsystems: Sehr selten: Allergische Reaktionen (wie Hautausschlag und Jucken). Erkrankungen des Nervensystems: Gelegentlich: Bitterer Geschmack. **Augenerkrankungen:** Häufig: Milde, vorübergehende Reizungen der Augen. **Stand:** September 2017. **Pollival® 1 mg/ml Nasenspray, Lösung. Wirkstoff:** Azelastinhydrochlorid. **Zusammensetzung:** 1 ml Nasenspray enthält 1 mg Azelastinhydrochlorid, Natriumedetat (Ph. Eur.), Hypermellose, Natriummonohydrogenphosphat-Dodecahydrat (Ph. Eur.), Citronensäure, Natriumchlorid, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung der saisonalen allergischen Rhinitis bei Erwachsene und Kindern ab 6 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Inhaltsstoffe. **Kinder unter 6 Jahren. Nebenwirkungen:** Erkrankung des Immunsystems: Sehr selten: Überempfindlichkeitsreaktionen. Erkrankung des Nervensystems: Häufig: Bitterer Geschmack nach Anwendung (meist aufgrund unsachgemäßer Anwendung, wie zurückgeneigtem Kopf während der Anwendung), der selten Übelkeit verursachen kann. Sehr selten: Schwindel. Erkrankung der Atemwege: Gelegentlich: Reizung der bereits entzündlich veränderten Nasenschleimhaut (Brennen, Kribbeln), Niesen, Nasenbluten. Erkrankung des Magen-Darmtrakts: Selten: Übelkeit. Allgemeine Erkrankungen: Sehr selten: Abgeschlagenheit (Mattigkeit, Erschöpfung), Schwindel- oder Schwächegefühl. Erkrankung der Haut und des Unterhautzellgewebes: Sehr selten: Hautausschlag, Juckreiz, Urticaria. **Stand:** Juni 2021.

URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken, www.ursapharm.de

1 INSIGHT Health, Apo Channel, Abverkauf Offizin R01A6 Antiallergische Nasensprays ohne Kombinationspackungen, Gesamt (EH), YTD 01.2022).

URSAPHARM

Für weitere Informationen:
www.polli-allergie.de



© stefanschurr / iStock / Getty Images

Bei extremer Belastung der Muskulatur wird Glucose zu Milchsäure abgebaut, die sich in der Muskulatur sammelt. Es kommt zur Übersäuerung des Muskels und er ermüdet schneller. Mit Muskelkater hat dies allerdings nichts zu tun.

► here Forschungen zeigten bereits, dass ein Zusammenhang zwischen einer hohen Säurebelastung und einer verminderten Knochenstabilität sowie höheren Blutdruckwerten existiert. Auch bei Kindern ist also eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse von besonderer Bedeutung im Hinblick auf das Säure-Basen-Gleichgewicht.

Sauer ist nicht gleich säureproduzierend Menschen, die viele proteinreiche Nahrungs-

mittel wie Fleisch, Brot, Getreideprodukte und wenig Obst, Gemüse und Salat essen, können allein durch ihren Lebensstil auf Dauer in eine chronische Übersäuerung geraten. Denn Proteine werden sauer verstoffwechselt. Erklären Sie älteren Kunden, dass sie noch gefährdeter sind, da die Fähigkeit Säure auszuschcheiden im Verlauf des Lebens abnimmt. Die meisten Menschen denken, dass sie nun sauer schmeckende Lebensmittel beziehungsweise Speisen mit einem

sauren pH-Wert vermeiden sollten. Doch das ist nicht richtig, denn nicht alles, was sauer schmeckt, beeinflusst das Säure-Basen-Gleichgewicht negativ. Saure Obstsorten, wie etwa Zitronen, verfügen über zahlreiche Basenäquivalente, es sind die Citrate, die als korrespondierende Basen der Zitronensäure Protonen aufnehmen können. Die schmecken wir aber nicht, da der Körper lediglich über Geschmacksrezeptoren für „sauer“ verfügt, entsprechende Rezeptoren für

„basische“ Speisen gibt es nicht.

Feststellung einer chronischen Azidose Man mag nun denken, dass man dies mit Hilfe von Urintests feststellen könnte. Dies ist allerdings nicht sinnvoll, denn der pH-Wert des Urins liefert keine Aussage darüber, was sich im Blut oder im Gewebe abspielt. Noch dazu wird in Harnuntersuchungen nur die aktuelle freie Säurekonzentration gemessen, während die insgesamt vom Körper ►

PTA STELLENMARKT

Apotheke Ahoi!

SUCHEN SIE VERSTÄRKUNG FÜR IHRE CREW?

Wir erreichen tausende PTA. Nutzen Sie unsere Reichweite für Ihre Personalsuche. Schalten Sie ab sofort eine Anzeige auf unserem runderneuertem Stellenmarkt!

SUCHEN SIE NACH NEUEN ABENTEUERN?

Auf unserem Stellenmarkt finden Sie zahlreiche Apotheken, die nur auf Ihre Bewerbung warten. Finden Sie Ihre neue Stelle!

Hier geht's zum Stellenmarkt:

www.diepta.de/jobs



PTA 
Die PTA in der Apotheke

pH-Werte im Körper

Der physiologische pH-Wert orientiert sich an der Aufgabe des Organs und ist daher nicht überall gleich. So benötigt beispielsweise der Magen ein sehr saures Milieu, um Krankheitserreger unschädlich zu machen und mit der Verdauung der Nahrung zu beginnen. Sein pH-Wert liegt bei 1,2 bis 3. Die Gallenflüssigkeit dagegen ist mit 7,4 bis 7,7 schwach alkalisch, während das Sekret der Bauchspeicheldrüse sogar stark alkalisch ist. Auf diese Weise wird im Zwölffingerdarm der aus dem Magen kommende saure Speisebrei neutralisiert. Die Enzyme der Bauchspeicheldrüse, beispielsweise die Lipasen, die die Nahrungsfette aufspalten, können nur in diesem hier herrschenden pH-Bereich richtig arbeiten.

► produzierten und über die Nieren ausgeschiedenen Säuren gar nicht alle erfasst werden. Hinzu kommt, dass der pH-Wert des Urins natürlichen Tagesschwankungen unterliegt. Bessere Ergebnisse liefert eine Säurebestimmung im Sammelurin, also die sogenannte Netto-Säureausscheidung innerhalb eines Tages. Hierfür wird der gesamte Urin, der über 24 Stunden anfällt, aufgefangen und auf sämtliche relevante Ausscheidungsprodukte analysiert. Zudem wird die ausgeschiedene Netto-Säuremenge bestimmt, die bei einer höheren Säurebelastung im Körper größer ausfällt. Das Verfahren gilt allerdings als kompliziert, da die Urinsammlung aufwändig ist und es nur wenige Labore gibt, welche die Analyse durchführen. Auch die Blutanalyse nach Jörgensen wird nur in einigen Speziallabors eingesetzt. Hierbei misst man die Pufferkapazität des Blutes und des Plasmas, die Rückschlüsse auf die bereits verbrauchten Puffersubstanzen zulassen. Mithilfe des Säure-Basen-Tests nach Sander kann ebenfalls eine latente Übersäuerung nachgewiesen werden. Über den Tag hinweg werden fünf Urinproben zu festen Zeiten gesammelt, um ein Urin-Tagesprofil zu erstellen. Auch hier gibt es nur wenige Labore, die diese Methode an-

bieten und aus den Harnproben den sogenannten Aziditätsquotienten bestimmen. Da sich die Messungen des Säure-Basen-Gleichgewichts also recht kompliziert gestalten, können Sie Ihren Kunden alternativ empfehlen, ein Ernährungstagebuch zu führen und anhand des Speiseplans zu überprüfen, ob sie zu einer Übersäuerung neigen. Wenige

basische Lebensmittel sowie eine einseitige Ernährung mit einem hohen Anteil an Säurebildnern erhöhen das Risiko einer latenten Azidose. Bei der Dokumentation sind eine Nahrungsmitteltabelle sowie ein Säure-Base-Rechner hilfreich.

Die richtige Ernährung Wer sich basisch ernähren möchte, kann sich an der PRAL-Tabelle (Potential Renal Acid Load) orientieren. Sie informiert darüber, inwieweit sich die Speisen auf den Säure-Basen-Haushalt

auswirken. Positive Werte zeigen einen Säureüberschuss an, während negative Werte für einen Basenüberschuss stehen. Grundsätzlich gilt: Brot, Nudeln, Reis, Fleisch, Fisch und Milchprodukte wirken sauer, Obst, Gemüse und Salat hingegen basisch. Pflanzliche Lebensmittel weisen einen geringen Gehalt an Proteinen auf und enthalten viele Mineralsalze, die

im Stoffwechsel basisch wirken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich fünf Portionen frisches Obst und Gemüse zu essen. Zucker, Fette und Öle gelten nach dem heutigen Kenntnisstand als neutral. Mineralwasser mit Hydrogencarbonat weist ebenfalls eine basische Wirkung auf.

Beim Abnehmen sauer werden Bei einer Diät werden dem Körper oft zu wenige basische Mineralstoffe zugeführt, obwohl genau diese erforderlich

sind, um überschüssige Säuren zu neutralisieren. Denn genau diese entstehen, wenn körpereigenes Fett abgebaut wird. Durch die Übersäuerung verlangsamt sich der Stoffwechsel, sodass der weitere Fettabbau erschwert wird. Obst, Gemüse und Salat sollten daher täglich auf dem Speiseplan stehen – nicht nur wenn es um eine Gewichtsreduktion geht. Allerdings klagen viele Menschen darüber, dass sie die Empfehlungen der DGE im Alltag nicht erfüllen können. Erschwerend kommt hinzu, dass viele während einer Diät oft auf kalorienreduzierte Formel-Diäten zurückgreifen. Die Eiweiß-Ersatzmahlzeiten führen zu einer zusätzlichen Säurebelastung, da beim Abbau der darin enthaltenen Aminosäuren erneut Säuren entstehen. Diese zusätzliche Säurelast muss über die Nieren ausgeschieden werden. Eine ausreichende Supple-

mentierung mit basischen Vitalstoffen ist daher gerade bei Diäten und Fastenkuren von besonderer Bedeutung. Geben Sie Ihren Kunden den Ratsschlag, auf eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance zu achten, am besten auch schon vor dem Start der Gewichtsabnahme.

Hilfe aus der Apotheke Berichtet ein Kunde im Beratungsgespräch von Symptomen, die auf eine Übersäuerung hindeuten, fragen Sie zunächst nach seinen Ernährungsgewohnhei-

An der PRAL-Tabelle kann man sich orientieren, wie sich die Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt auswirkt.

ten. So können Sie einschätzen, ob eine Übersäuerung dahinterstecken könnte.

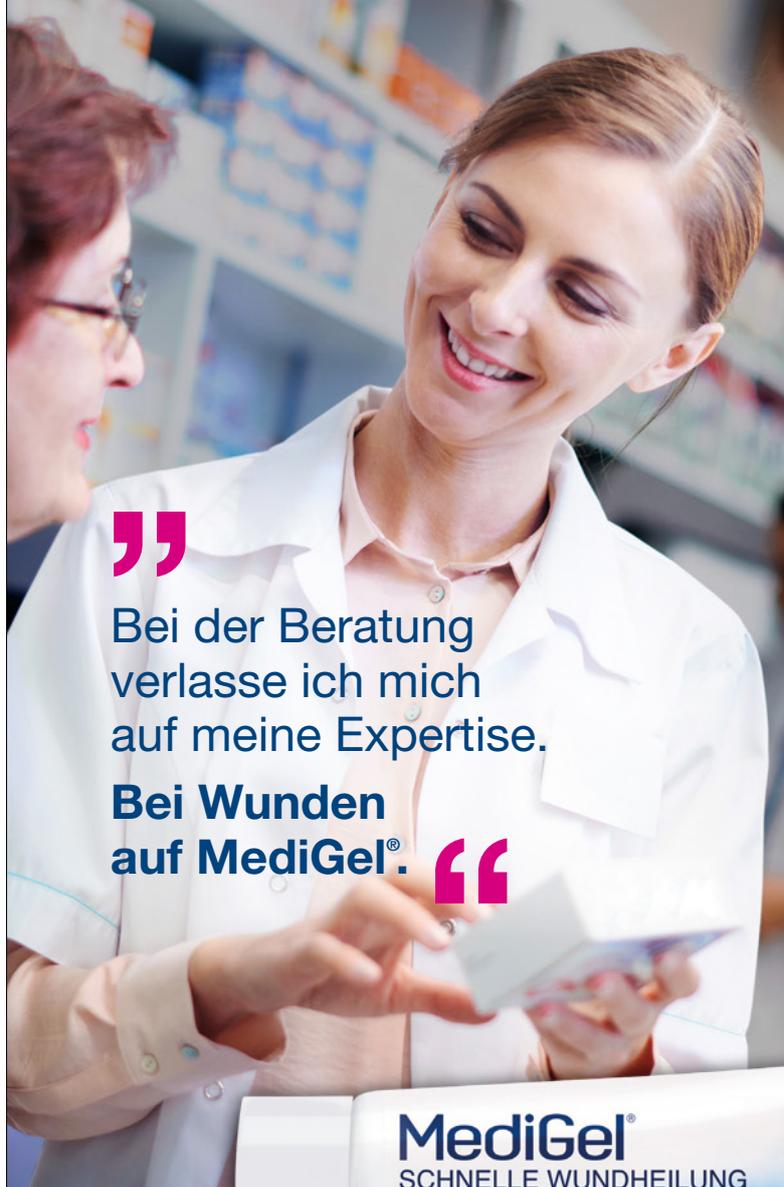
Entscheiden Sie mit dem Kunden, dass eine Umstellung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten notwendig ist, können Sie Basensupplemente empfehlen, um die Ausscheidung der überschüssigen Säuren zu beschleunigen. Das Apothekensortiment bietet hier verschiedene Produkte, die auch dann sinnvoll sind, wenn die Basenversorgung mit Obst und Gemüse allein nicht gewährleistet werden kann. Hierbei handelt es sich um organisch gebundene Mineralstoffe. Hochwertige Supplemente verwenden Citrate. Sie haben den Vorteil, dass sie gut verträglich sind, keine Interaktionen mit der Magensäure zeigen und im Dünndarm resorbiert werden, sodass sie tatsächlich eine Wirkung auf den pH-Wert des Blutes haben. Bicarbonate, zum Beispiel Natriumhydrogencarbonat, werden gelegentlich ebenfalls zur Basentherapie angeboten. Sie reagieren aber, sofern sie nicht magensaftresistent überzogen wurden, mit der Magensäure zu Kohlendioxid und Wasser. Im Blut kommen sie gar nicht an.

Beratungshinweise Kunden, denen es nicht gelingt, die Ernährung so zu optimieren, dass der Organismus langfristig mit basischen Mineralstoffen versorgt ist, können ihre Speisen dauerhaft mit basischen Mineralstoffen anreichern. Empfehlen Sie, die Präparate mindestens zwei bis drei Monate lang anzuwenden. Vorsicht ist bei der gleichzeitigen Anwendung von Medikamenten geboten: Es sollte stets ein zeitlicher Abstand eingehalten werden, um Wechselwirkungen zu vermeiden. Denn die in den Basensupplementen enthaltenen zweiwertigen Metallkationen wie

Calcium, Magnesium und Zink bilden mit einigen Arzneistoffen schwerlösliche Verbindungen, die nicht resorbiert werden können. Betroffen sind beispielsweise Arzneistoffe aus der Gruppe der Tetracycline, das Schilddrüsenhormon L-Thyroxin, aber auch die Antibiotika Ciprofloxacin und Norfloxacin oder die Osteoporosemittel Alendron- und Risedronsäure. Nimmt eine Kundin zum Beispiel gegen ihre Osteoporose bereits ein Calciumpräparat ein, ist die zusätzliche Gabe eines calciumhaltigen Nahrungsergänzungsmittels kontraindiziert, wenn der Tagesbedarf von 1000 bis 1200 Milligramm Calcium überschritten würde.

Geben Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch auch generelle Tipps zur Vorbeugung einer chronischen Übersäuerung mit auf den Weg. Grundsätzlich ist es ratsam, auf einen gesunden Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung zu achten. Moderater Ausdauersport wirkt sich stets förderlich auf die Gesundheit aus. Es empfiehlt sich außerdem, Stress und eine körperliche Überbelastung möglichst zu vermeiden, während Entspannungsverfahren nicht nur der Seele guttun. Saunabesuche beeinflussen den Säure-Basen-Haushalt positiv, da über den Schweiß Säuren ausgeschieden werden. Ihre Kunden sollten darüber hinaus darauf achten, dass sie genug trinken und zwar am besten Mineralwasser oder Kräutertees. Es gibt auch basische Tees mit speziell ausgewählten Kräutern, die dem Organismus helfen, Säuren auszuschleiden. Auch basische Bäder können die Entsäuerung über die Haut anregen. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*



”

Bei der Beratung
verlasse ich mich
auf meine Expertise.

Bei Wunden
auf MediGel®.

“



**WUNDHEILUNG.
WIE SIE SEIN SOLLTE.**



- **Hydroaktive Wundheiltechnologie** mit Zink- und Eisenionen beschleunigt den Heilungsverlauf
- Klinische Studie bestätigt **schnellen Wundverschluss**¹ ohne Krustenbildung, für **weniger Narben**
- Kann auf offenen Wunden und auch im Schleimhautbereich² angewendet werden

MediGel®
Für alle, die ihr Bestes geben.

¹ Eberlein T et al.; Advantages in wound healing by a topical easy to use wound healing lipo-gel for abrasive wounds - Evidence from a randomized, controlled experimental clinical study. Wound Medicine 15:11-19 (2016)

² z. B. Nase bzw. am Mund