

Sauer macht nicht lustig

Eine ungesunde Lebensweise kann das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper nachhaltig verschieben. Lesen Sie hier, welche **Folgen** dies auf Dauer hat und wie Sie Risikokunden erkennen und ihnen helfen können.

Die chronische Übersäuerung ist in unserer Gesellschaft eine der am weitesten verbreiteten Belastungsfaktoren für die Gesundheit. Gleichzeitig ist sie aber nur wenigen Menschen bekannt. Wenn Ihre Kunden jetzt im Frühling über anhaltende Müdigkeit und fehlende Energie oder auch über Konzentrationsstörungen klagen, sollten Sie an eine Störung des Säure-Basen-Gleichgewichts denken. Hauptursache dafür ist eine ungesunde Lebensweise mit viel Stress und Hektik, zu wenig Bewegung und vor allem mit einer falschen Ernährung. Gerade im Winter ist der Obst- und Gemüseverzehr geringer als in den Sommermonaten. Dies kann zu einem Mangel an basischen Mineralstoffen führen, der bis zum Frühjahr eine ernährungsbedingte Übersäuerung hervorruft. Die Zahl der Betroffenen nimmt durch unsere Lebensweise immer mehr zu. Mit einer Supplementierung basischer Mineralstoffe ließe sich ein großer Beitrag für die Gesundheit leisten. Machen Sie die chronische Übersäuerung daher zu einem Beratungsthema in der Apotheke.

Welcher Kunde braucht ein Basenpräparat? In erster Linie sind es Menschen, die über Müdigkeit und nachlassende körperliche und geistige Leistung berichten. Sie sollten aber auch Kunden ansprechen, die eine Diät planen oder Fasten wol-

len. Überschüssige Säure kann nämlich den Fettabbau verlangsamen. Ein Mineralsstoffpräparat ist daher eine sinnvolle Zusatzeempfehlung, die bei einer Diät das Abnehmen unterstützt. Auch Kunden, die über Muskel- und Gelenksbeschwerden sowie häufige Spannungskopfschmerzen oder Migräne klagen, zählen zur Risikogruppe für eine chronische Übersäuerung. Ihnen können Sie mit einem aktiven Säureabbau helfen. Selbst bei Hautproblemen lohnt es sich, an Übersäuerung zu denken. So kann man beispielsweise bei Cellulite eine Strukturveränderung im Bindegewebe feststellen, die sich durch die Gabe basischer Mineralsstoffe günstig beeinflussen lässt. Nicht zuletzt können Sie auch Menschen, die viel Stress, ob beruflicher oder privater Natur, haben, ein Basenpräparat empfehlen. Beraten Sie Ihre Kunden kompetent, wir liefern Ihnen das Fachwissen über die Beschwerdebilder einer chronischen Übersäuerung.

Eiweiß bildet Säuren Auch bei einer gesunden Lebensweise fallen stets Säuren und in geringerer Menge auch Basen als Stoffwechselprodukte an. Sie können aber von einem gesunden Organismus sehr schnell abgefangen und ausgeschieden werden. Dies ist wichtig, denn der pH-Wert des Blutes und sämtlicher intra- und extrazellulärer Räume muss innerhalb einer geringen Schwankungsbreite konstant gehalten wer-

den. Die meisten Menschen essen aber zu viel säurebildende Lebensmittel, wie Fleisch und Wurst, Milchprodukte, Weißmehl und Fastfood. Auch Alkohol und Nikotin führen dem Körper Säuren zu. Gleichzeitig ist der Verzehr von basenbildenden Nahrungsmitteln zu gering. Dazu zählen Gemüse, Kartoffeln, Obst und Nüsse. Zu den stark säurebildenden Nahrungsbestandteilen zählt Eiweiß – und zwar vor allem das der tierischen Herkunft. Auch Softdrinks, die Phosphorsäure enthalten, gelten als stark säurebildend. Der Körper muss also bei dieser Art der Ernährung mit einer großen Säurebelastung fertig werden. Die aktive Ausscheidung der Säuren geschieht zum Teil über die Niere. Eine weitere Möglichkeit, die Säuren wieder los zu werden, sind die Puffersysteme des Organismus. Der wichtigste Puffer ist der Bicarbonatpuffer des Blutes, er macht zwei Drittel der gesamten Pufferkapazität des Blutes aus. Allerdings ist es ein Trugschluss, deshalb Bicarbonate als Basenpräparate einzunehmen. Denn die Bicarbonate neutralisieren die Magensäure und haben kaum einen kontinuierlichen Entsäuerungseffekt im Stoffwechsel. Experten sind sich daher einig, dass für eine physiologisch sinnvolle Entsäuerung Präparate mit Citraten empfehlenswert sind. Sie haben keinen Einfluss auf die Magensäure und führen nicht zu einer Veränderung des Magen-pH-Wertes. ►



© Protina Pharmazeutische GmbH

► Die körperfreundlichen Citrate werden erst im Dünndarm resorbiert und neutralisieren so die im Stoffwechsel anfallende Säure. Der Säureabbau verteilt sich über einen längeren Zeitraum, wodurch auch abgelagerte Säure z. B. aus dem Bindegewebe neutralisiert wird. Ein weiterer Vorteil: Citrate können unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden und sind besonders gut verträglich. Reduktionsdiäten können das Säure-Basen-Gleich-

schoben ist, wirkt sich negativ aus. Denn wenn die Puffersysteme überlastet sind und die Nierenkapazität erschöpft ist, dann müssen Knochen, Bindegewebe und Muskeln einspringen. Dabei werden basische Mineralstoffe von der Knochenoberfläche abgelöst. Dies kommt einer Entmineralisierung gleich. Reicht dies noch immer nicht aus, dann entfernen Bindegewebe und Muskeln die Säuren aus dem Blut, indem sie sie einfach einlagern. Das Prinzip ist durchaus sinnvoll, denn von dort können sie wieder freigesetzt werden, wenn sich die Blutverhältnisse normalisiert haben. Aber genau das geschieht ja bei einer chronischen Azidose nicht. Das Bindegewebe verändert dadurch auf Dauer sein Wasserbindevermögen und verliert damit an Elastizität. Im Muskel nimmt die Durchblutung ab, Muskelverhärtungen können die Folge sein.

Zunächst nicht krank, aber auch nicht gesund

Weil die Symptome sehr unspezifisch sind, bleibt ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt meist lange Zeit unerkannt. Erste Anzeichen dafür sind schnelle Ermüdung und eine allgemein verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie Stimmungsschwankungen. Langfristig kann sich die Übersäuerung aber auch auf die Entstehung chronischer Krankheiten auswirken. Als gesichert gilt heute, dass eine latente Azidose bei rheumatoider Arthritis, chronischen Rückenschmerzen und Osteoporose eine Rolle spielt. Studien deuten zudem darauf hin, dass sich die Beschwerden, die durch diese Erkrankungen ausgelöst werden, durch eine Normalisierung des Säure-Basen-Gleichgewichts bessern lassen. So wurde die Wirkung einer Supplementierung mit einem basischen Mineralstoffpräparat auf die Schmerzsymptomatik und die Beweglichkeit von chronischen Rückenschmerzpatienten untersucht. Bei mehr als 90 Prozent der Probanden verbesserte sich die Beweglichkeit und die Schmerzintensität nahm deutlich ab,

sodass der Verbrauch an Analgetika gesenkt werden konnte.

Aktiver Säureabbau Wenn sich im Beratungsgespräch zeigt, dass ein Kunde zur Übersäuerung neigt, gehört er zur Zielgruppe für einen Säure-Basen-Ausgleich. Mit einer Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten alleine würde es sehr lange dauern, die Säuren aus dem Bindegewebe zu entfernen. Um dies zu beschleunigen und die Beschwerden möglichst rasch zu beeinflussen, ist zunächst eine Supplementierung mit einem basischen Mineralstoffpräparat, wie der Energiekur von Basica®, sinnvoll. Von Ernährungswissenschaftlern wird eine Anwendung über zwei bis drei Monate empfohlen. In dieser Zeit können die Säuren im Gewebe abgebaut und die Pufferspeicher im Körper regeneriert werden. Gleichzeitig sollte natürlich möglichst die Ernährung umgestellt werden, sodass es anschließend nicht wieder zur Übersäuerung kommt. Das werden aber die wenigsten Kunden schaffen. Empfehlen Sie daher auch weiterhin eine regelmäßige Anreicherung der Mahlzeiten mit basischen Vitalstoffen.

Basica®-Produkte gibt es in verschiedenen Darreichungsformen. Als Granulat kann es in Speisen oder Getränke eingerührt werden. Instantprodukte ergeben, in Wasser eingerührt, ein fruchtig-frisches Getränk. Für unterwegs oder auf Reisen eignen sich Tabletten, die wenig Platz erfordern und sich leicht schlucken lassen. Auch als Heiß- und Kaltgetränk ist das Mineralstoffpräparat erhältlich. Spezielle Zubereitungen für Sportler enthalten alle leistungsrelevanten Nährstoffe für die Leistungsphase und beschleunigen die Regeneration nach dem Sport. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.basica.de und www.saeure-basen-forum.de. Unter www.basica-wissen.de können Sie in einer zertifizierten Fortbildung Punkte sammeln. ■

Sabine Bender,
Apothekerin, Redaktion

BASISCHE VITALSTOFFE BEI RHEUMA

Als man in einer Untersuchung herausfand, dass die Säurekonzentration in der Synovialflüssigkeit des Knies von Patienten mit rheumatoider Arthritis deutlich erhöht ist, führte dies zu der Frage, inwieweit eine latente Azidose Einfluss auf die Erkrankung nimmt und ob es möglich ist, diese mit einem Basenpräparat zu behandeln. In einer zwölfwöchigen Studie stellte sich heraus, dass eine Basensupplementierung die Schmerzen signifikant verringert, die Beweglichkeit der Gelenke erhöht und damit insgesamt die Lebensqualität der Rheumapatienten verbessert. Ein Teil der Probanden konnte sogar die Antirheumatikadosis reduzieren.

gewicht ebenfalls ins Saure verschoben. Der Körper muss zur Energiegewinnung Fettsäuren aus den -depots freisetzen und verstoffwechseln. Und wer viel Stress im Beruf oder privat hat, dessen Körper reagiert mit Stoffwechsellumstellungen. Auch hier nimmt die Konzentration an Säuren im Blut zu.

Knochenarbeit Sicherlich kann man durch eine einseitige Ernährung und eine ungesunde Lebensweise keine manifeste Azidose, wie man sie vom Diabetes mellitus kennt, auslösen. Aber auch schon eine latente chronische Azidose, bei der der pH-Wert sogar noch innerhalb des Normbereiches von 7,35 bis 7,45 dauerhaft leicht zum Säuren hin ver-

PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

KURZQUIZ

Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel ab Seite 52, notieren Sie die Buchstaben der richtigen Antworten auf einer Karte und schicken Sie diese an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort:

»Sauer macht nicht lustig«

Postfach 1180

65837 Sulzbach (Taunus)

Fax: 0 61 96/76 67-269

E-Mail: gewinnspiel@die-pta-in-der-apotheke.de

Einsendeschluss ist der
31. Mai 2011

Bitte Adresse der Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die Merz Pharmaceuticals GmbH weitergegeben wird.

Das können Sie gewinnen

1. BIS 20. PREIS:

Wir verlosen 20 Mal eine blaue Reise-Kultur-Rolle aus Nylon mit praktischem Kleiderhaken und ganz viel Platz - mit drei Fächern, einer kleinen Seitentasche, jeweils mit Reißverschluss - für Kosmetik und Badartikel. Verpackt ist das Ganze in der vielseitigen und hochwertigen Buchsteiner Klickbox (z. B. zur Aufbewahrung von Kleinkram, als Frühstück-, Snack- oder Kühlbox geeignet; Maße: 30 x 20 x 7,5 cm). Zusätzlich gibt es noch eine Packung Basica® Direkt und einen Ratgeber mit dazu.

© Protina Pharmazeutische GmbH



GEWINNSPIEL

Sauer macht nicht lustig



1. Welche Lebensmittel gelten als besonders säurebildend?

- A Saure Obstsorten
- B Gemüse
- C Fleisch und Wurst

2. Welche Aufgabe hat das Bindegewebe im Säure-Basen-Haushalt?

- A Einlagerung von Säuren.
- B Abgabe von Wasser und Verdünnung der Säuren.
- C Freisetzung von Basen.

3. Welchen Kunden können Sie ein basisches Mineralstoffpräparat empfehlen?

- A Hypertonikern
- B Rheumapatienten
- C Allergikern