



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 05.02.2015

## So macht Übersäuerung krank

Erst seit etwa zwei Generationen besteht ein großer Teil unserer täglichen Nahrung aus industriell hergestellten Lebensmitteln und unsere körperlichen Tätigkeiten nahmen rapide ab. An beides konnten wir uns in dieser kurzen Zeit unmöglich anpassen. Weil schon kleinste Abweichungen des Säure-Basen-Wertes des Blutes lebensbedrohlich werden können, hat unser Körper umfangreiche Puffersysteme eingebaut.

Während die Lunge die Kurzzeitregulation durch das Abatmen von Säuren übernimmt, scheiden die Nieren ständig Säuren aus. Ebenso die Knochen und das gesamte fasziale Gewebe haben eine weitere, extrem wichtige neutralisierende Funktion für den ausgeglichenen Säure-Basen-Stoffwechsel. Unsere heute verbreitete Ernährungsweise mit einem hohen Anteil an tierischen Eiweißen (Fleisch, Wurst, Käse und alle anderen Milchprodukte) bringt eine maximal denkbare Säurebelastung mit sich. Um das notwendige Säure-Basen-Verhältnis aufrecht erhalten zu können, greift ein weiterer Notmechanismus: Der Körper verwendet das Kalzium des Knochens. In einer neueren Studie konnte nachgewiesen werden, dass eine chronische Übersäuerung den Abbau von Knochen fördert, den Knochen aufbauende Zellen hemmt und zusätzlich große Mengen von Kalzium aus den Knochen zieht. Osteoporose, die insbesondere in den westlichen Nationen mit dem weltweit höchsten Verzehr von Milchprodukten massiv zunimmt, ist die Folge.

Ein weiterer Zusammenhang von großem Ausmaß ist die verminderte Wasserbindungskapazität durch zu viele Säuren. Das Bindegewebe besteht zu großen Teilen aus Zucker-Eiweiß-Bestandteilen, den Proteoglykanen. Diese Gebilde können Sie sich

vorstellen wie unendlich viele einzelne Federn. Am Ende jedes einzelnen Federfädchens befinden sich viele negativ geladene Gruppen, die nur darauf warten, Wassermoleküle an sich zu binden. Diese sorgen nämlich für Flexibilität und Elastizität des gesamten Gewebes. Das so gebundene Wasser wird bei mechanischer Belastung beispielsweise in den Gelenken zum Abpuffern genutzt, indem es wie aus einem Schwamm ausgedrückt wird. Geht die Belastung zurück, entspannt sich die Muskulatur wieder, die das Gelenk umgibt. Dann kann das Bindegewebe das Wasser wieder wie ein Schwamm aufsaugen. Und jetzt bitte genau verstehen: Befinden sich aber zu viele Säuren im Extrazellarraum, dann binden sich diese an die negativ geladenen Strukturen der Federfädchen. Sie neutralisieren die Ladung und verlieren dadurch die Wasserbindungskapazität. Durch diesen Vorgang geht die Fähigkeit des Bindegewebes, Wasser zu binden, verloren!

Die negativen Folgen sind vielfältig. Es kommt zu verminderter mechanischer Abpufferung in den Gelenken, zu einer zunehmenden Einschränkung der gesamten Belastbarkeit und einer Verminderung der so notwendigen Flexibilität unseres gesamten Gewebes. Man könnte auch von einem Austrocknungsprozess sprechen. Angefangen mit einer erhöhten Verletzungsgefahr wird weiterhin die Signalübermittlung blockiert. Die Zellen werden somit nicht mehr ausreichend versorgt und entsorgt. Sicherlich verändert sich auch die Ladung der Zellwände. Der Weg für die Entstehung unterschiedlichster Erkrankungen ist geebnet.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*