Foto: Steve Woods, www.sxc.hu

Gib der Säure Saures!

Mit Zitronen gegen Übersäuerung

Wer Zitronen bisher ausschließlich für sauer hielt, kann jetzt dazulernen. Aus ihnen gewinnt man Citrate, ganz hervorragende Mineralstoffe, die der Übersäuerung entgegenwirken. Sie sind extrem gut aufnehmbar und der Körper verwertet sie so wie Obst. Ohne die Magensäure zu neutralisieren. Warum das wichtig ist? Weil davon die Kalziumverwertung und letztlich ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt abhängt.

Dass Zitronen basisch wirken sollen, kann man auf den ersten Blick fast nicht glauben. Doch sie sind eine wunderbare Quelle für die Gewinnung von hochwertigem Kalzium und Magnesium. Diese besondere Form von Mineralstoffen wird „Citrat" genannt. Mit Citraten steuern wir der Übersäuerung entgegen. Unausgewogene Ernährung sowie Stress und „saure Gedanken", aber auch Elektrosmog und Bewegungsmangel erzeugen im Körper Säureüberschuss. Stehen nicht genügend basische Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium zum Ausgleich zur Verfügung, gerät der Säure-Basen-Haushalt aus den Fugen. Von den vielen Symptomen ist fast jeder mehr oder weniger betroffen. Die Probleme beginnen zunächst im Bindegewebe, dem Säurespeicher des Körpers. Dort bleiben sie eine Zeit lang unbemerkt. Wenn aber nächtliche Wadenkrämpfe, Schmerzen oder Ziehen in den Muskeln, Gelenksentzündungen, Kopfschmerzen oder Hautprobleme auftreten, wird es höchste Zeit zum Entsäuern!

Mineralstoffe neutralisieren die Säuren und sorgen dafür, dass der Körper sie wieder ausscheiden kann. Doch oft reicht die Ernährung nicht aus, um ihn mit genügend Mineralstoffen zu versorgen. Dann betreibt der Körper Raubbau an Muskeln und Knochen, die Verdauung funktioniert nur noch eingeschränkt und man neigt verstärkt zu Entzündungen.

Wir brauchen Mineralstoffe!

Kalzium und Magnesium sind die beiden bedeutendsten basischen Mineralstoffe. Sie erfüllen wichtige Funktionen innerhalb der Knochen, Muskeln und Nerven. Auch bei vielen Enzymprozessen sind die natürlichen Bausteine unabdingbar. Um dem Körper die begehrten Basen zur Verfügung zu stellen, werden Basenpulver zur Nahrungsergänzung angeboten. Sie haben einerseits die Aufgabe, die Säureausscheidung in Gang zu setzen und damit Bindegewebe, Muskulatur aber auch Gelenke vom Säureüberschuss zu befreien. Andererseits dienen sie dazu, die körpereigenen Basenspeicher wieder aufzufüllen. Dies beugt Muskelkrämpfen, Schmerzen und Osteoporose vor, die als Folge des Raubbaus an körpereigenen Basen auftreten können.

Foto: Meliha Gojak, www.sxc.hu

Ganz entscheidend für Wirkung und Nebenwirkungen von Basenpulvern ist, um welche Art von Mineralstoffen es sich handelt. Nicht alles, was beliebt und gebräuchlich ist, ist auch effizient. So werden häufig anorganische Mineralstoffe aus Kalkbergen, Carbonate, die sich außer im Preis in Wahrheit nicht von der Tafelkreide in der Schule unterscheiden, zur Entsäuerung verwendet. Prinzipiell funktioniert das zwar, doch Carbona-

te haben zwei Nachteile: Wie alles Anorganische nimmt der Körper sie schwer auf. Ein Großteil wird einfach wieder ausgeschieden. Noch bedenklicher ist, dass Carbonate die Magensäure neutralisieren. Steht zu wenig Magensäure zur Verfügung, wie das mit zunehmendem Alter ohnehin oft der Fall ist, wird Eiweiß schlechter verdaut. Vor allem Kalzium wird dann nur schwer oder nur ungenügend gelöst und kann nicht ausreichend verwertet werden.

Durch die schlechte Eiweißverdauung kommt es mitunter zu negativen Folgen für die Darmgesundheit: Durch Fäulnisbildung wird das Milieu geschädigt und der Darm verschlackt. Somit wird die Mineralstoffverwertung erst recht verschlechtert! Außerdem werden durch das gestörte Darmmilieu gesunde Darmbakterien und Immunsystem geschwächt, Pilze und anaerobe Bakterien fühlen sich pudelwohl und können zu einer wahrhaft hartnäckigen Belastung werden

Citrate statt Carbonate

Ein Blick auf die Zutatenliste der Basenpulver-Etiketten verrät: Viele Billigprodukte in Supermärkten aber auch etliche Hochpreisprodukte verwenden Carbonate für ihre Rezepturen. Wohl hauptsächlich, weil der Rohstoff sehr billig ist. Die Alternative sind organische, also aus Pflanzen gewonnene Mineralstoffe. Sie sind um ein Vielfaches besser aufnehmbar. Dazu zählen etwa Kräuter, Gewürze und viele pflanzliche Nahrungsmittel. Solche Basenspender sind unbedingt empfehlenswert, da sie insgesamt die Säure-Basen-Bilanz verbessern und daneben oft noch zusätzlich entschlacken und entgiften. Um ein Mineralstoffdefizit auszugleichen, reichen Nahrungsmittel leider nicht aus, da die Mineralstoffkonzentration zu gering ist.

Foto: Sanja Gjenero, www.sxc.hu

Hier sind Basenpulver aus Citraten gefragt. Sie sind der „Rolls Royce“ unter den Mineralstoffen. Zwar teurer als Carbonate, aber wie alles Organische viel besser verwertbar. Studien zeigen eine um das Vielfache höhere Resorptionsquote bei Citraten gegenüber nur 5 % bei Carbonaten. (Quellenangabe: MJ Nicar and CY Pak, “Calcium bioavailability from calcium carbonate and calcium citrate”, Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 1985, Vol 61, 391-393). Neben der weit besseren Bioverfügbarkeit haben sie einen weiteren, ganz entscheidenden Vorteil: Der Körper verwertet Citrate wie Obst. Das heißt: Die säurehaltigen Citrate passieren den Magen ohne die Magensäure zu beeinflussen. Die basische Wirkung tritt erst bei der Aufspaltung im Darm ein, wobei die Säuren einfach als Kohlendioxid abgeatmet werden. Wird die Magensäure nicht neutralisiert, wird auch die Verdauung nicht beeinträchtigt. Solche physiologisch sinnvollen Basenpulver kann man auch langfristig einnehmen.

Neueste Generationen von Basenpulvern enthalten nicht nur Citrate, sondern zusätzlich oft auch Ballaststoffe und Laktobazillen. Durch die damit verbundene sanfte Darmreinigung verbessern sie die Mineralstoffaufnahme im Darm nachhaltig. Solche Produkte sind vor allem dann ratsam, wenn Verdauung und Darm schon vorgeschädigt sind.

Was tun bei Sodbrennen?

Bei saurem Aufstoßen durch zu viel Magensäure und Reflux ist Vulkanmineral ein idealer Ersatz für sogenannte Säureblocker. Bei Einnahme in Kapselform reduziert Vulkanmineral Säuren über den Dünndarm. Vulkanmineral lindert oft auch Gelenksschmerzen infolge Übersäuerung und verbessert das Milieu im Darm. Ist die Magenschleimhaut durch den Säureüberschuss bereits angegriffen, kann MSM, eine natürliche Schwefelverbindung, für einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten sorgen und entzündungshemmend wirken. Auch gut bei Gastritis: Jiaogulan, das chinesische Kraut der Unsterblichkeit, das gleichzeitig auch Stress entgegenwirkt, einer der Hauptursachen für Übersäuerung.

Foto: Menno Groenevelt, www.sxc.hu

Vulkanmineral Klinoptilolith wird aus stillen Vulkanen gewonnen.

>

Ein Experten-Interview mit Ganzheitsmedizinern zum Säure-Basen-Haushalt sehen Sie online unter

www.tv-gesundheit.at.

Weiteres zu Citraten finden Sie unter

www.naturundtherapie.at.