

# Hydroxypathie – Unterstützung der Puffersysteme im menschlichen Organismus

Horst Jacob

Säuren und Basen werden auf ganz natürliche Art und Weise im Wechselspiel des täglichen Stoffwechsels im menschlichen Organismus gebildet. Damit sie neutralisiert werden können, stehen unterschiedliche gleichzeitig arbeitende Puffersysteme im Körper zur Verfügung. Sie bilden einen faszinierenden Kreislauf des Lebens.

Schon im 16. Jahrhundert prägte Paracelsus den Satz: „Die Übersäuerung des Körpers ist das Grundübel aller Krankheiten.“ Damals wurde er von den Schriftgelehrten der etablierten Medizin für seine Überzeugung angegriffen und verurteilt. Die Auseinandersetzung zwischen den Anhängern der Schulmedizin und den Vertretern der Naturheilkunde war auch vor fünfhundert Jahren bereits durch gegenseitige Vorurteile und tiefstes Misstrauen gekennzeichnet. In der heutigen Zeit verläuft diese Auseinandersetzung teils noch auf ganz ähnlichen Gleisen. Jedoch gibt es mittlerweile selbst aus schulmedizinischer Sicht Erkenntnisse, die darauf hindeuten, dass ein enger Zusammenhang zwischen Gesundheit und Säure-Basen-Haushalt sowie Arbeit und Zustand der notwendigen Puffersysteme besteht.

## Die Puffersysteme im menschlichen Körper

Die Prozesse des menschlichen Stoffwechsels finden zum größten Teil in wässrigen Lösungen statt. Der pH-Wert etwa des Blutes wird streng auf einem Wert von 7,40 ( $\pm 0,05$ ) eingependelt. Abweichungen von diesem Wert versetzen den Organismus sofort in eine unter Umständen sogar lebensbedrohende Krise (etwa bei Rauchvergiftungen). Die Regulierung erfolgt durch den roten Blutfarbstoff Hämoglobin und spezielle Proteine, die Säuren binden. Sie entledigen sich dieser Säuren über das Kohlensäure-Bicarbonat-System von Lunge und Nieren. So ist beim gesunden Menschen der Morgenurin in der Regel sauer, weil die Pufferproteine ihre Säuren an den Urin bevorzugt in der Nacht abgeben. Für die Harnausscheidung stehen zur Bindung von Wasserstoffionen außerdem Carbonat- und Citratverbindungen sowie Ammoniak zur Verfügung. Über die Atmung schließlich wird ständig die Säure Kohlendioxid ausgeatmet und somit dem Blut entzogen. Zusätzlich hat der menschliche Organismus die Möglichkeit, Wasserstoffionen über den Schweiß oder den Stuhl auszuscheiden.

In diesen Puffersystemen bleibt nichts dem Zufall überlassen. Alle Stoffwechselvorgänge arbeiten wie das Räderwerk einer Uhr präzise zusammen (siehe Infokasten zum pH-Wert).

### Der pH-Wert

Säuren und Basen befinden sich in wässrigen Lösungen in einem Wechselspiel. Säuren geben (Wasserstoff-)  $H^+$ -Ionen ab, die von einer  $OH^-$ -Gruppierung der basischen Lösung zu Wasser gebunden werden können. Wenn die Anzahl von Wasserstoffionen ( $H^+$ ) erhöht ist, ist eine Lösung sauer, wenn  $OH^-$ -Gruppierung erhöht sind, ist eine Lösung basisch oder im ausgeglichenen Zustand neutral. Der pH-Wert ist ein dekadischer Logarithmus, d. h., wenn der pH-Wert um den Wert 1 sinkt, enthält die Lösung 10 mal mehr  $H^+$ -Ionen.



## Störfaktoren der Puffersysteme

Äußere Faktoren können sowohl positiv als auch negativ auf die Pufferung einwirken. Ein wichtiger Faktor, den man dabei unbedingt bedenken sollte, ist der Stress. Untersuchungen haben ergeben, dass etwa der pH-Wert des Speichels in Stresssituationen, wie sie zum Beispiel durch Angst ausgelöst werden, in Minutenschnelle um 2 Punkte absinkt. Hier findet sozusagen eine Flutung mit Säuren statt, die  $H^+$ -Ionen abgeben.

Jeder Mensch kennt Situationen, in denen ihm der Atem stockt. Unbewusst atmen viele Menschen im Alltag verspannt, was das freie Abatmen von Säuren einschränkt. Jeder, der etwa unter Flugangst leidet, kennt das Phänomen des Atemanhaltens besonders beim Start und muss erleben, wie sich unter anderem die Hände stark verkrampfen. Hier findet gleichwohl eine Überschwemmung des Organismus mit Wasserstoffionen statt. Die Puffersysteme arbeiten unter Volllast. Generell ist es nicht unwahrscheinlich, dass viele Menschen im Alltag unter einer latenten Azidose leiden. Das bringt der heutige Lebensrhythmus nahezu zwangsläufig mit sich.

Die Art und Weise der Ernährung spielt eine wichtige Rolle, auch wenn der Anteil einer Fehlernährung bei der Entstehung einer latenten Azidose umstritten ist. Allerdings fallen bei einer eiweißreichen Kost permanent Purine und Arachidonsäure an, die als entzündungsfördernd eingestuft werden. Diesen Stoffen wird eine Beteiligung unter anderem an der Entstehung von Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises zugeschrieben. Erkrankungen wie Gicht sind ein Beleg für den Zusammenhang der Ernährung mit Erkrankungen, die mit einer gestörten Säureausscheidung einhergehen.

Heute weiß man, dass eine latente Azidose dazu führen kann, dass der Organismus gezwungen wird, seine Pufferionen aus den Knochen zu entnehmen, um Säuren binden zu können. Die Aktivität der Osteoklasten ist im sauren Milieu jedenfalls deutlich erhöht, während die Aktivität der Osteoblasten eingeschränkt ist.

Auch wenn endgültige wissenschaftliche Belege (noch) nicht erbracht sind, so ist die Aussage wahrscheinlich korrekt, dass der auf übermäßigem Konsum ausgerichtete Lebensstil der westlichen Welt zu einer latenten Azidose führt – mit all ihren Auswirkungen auf die Gesundheit.

### Unterstützung der Puffersysteme

Aus der Fülle der heutigen Möglichkeiten, die körpereigenen Puffersysteme bei ihrer Arbeit zu unterstützen, seien an dieser Stelle einige herausgehoben. Jeder Bürger einer Industrienation mit entsprechendem Azidoserisiko sollte fähig sein, die eine oder andere Maßnahme fest in seinen Alltag zu integrieren:

- Ein Spaziergang an der frischen Luft ist ein einfaches Mittel Säuren abzuatmen und den Organismus zu entlasten.
- Kräutertees, Wasser und Früchtetees gehören sehr oft zu den basenbildenden Getränken und sollten vermehrt aufgenommen werden.
- Gemüse liefert in der Regel viele Mineralstoffionen, die der Organismus zur Entsäuerung benötigt. Ausnahmen sind allerdings Gemüsesorten wie Spargel, der zu einer Säurebelastung führen kann.
- Moderater Sport kann dazu beitragen über den Schweiß Säuren auszuscheiden. Außerdem wird durch die Aktivierung der Beinmuskulatur das Transportsystem der Venen und der Lymphgefäße aktiviert, wodurch es zu einem vermehrten Abtransport von Säuren aus dem Bindegewebe kommt. Doch Vorsicht: Dies gilt nicht für Hochleistungssport, in dem die überbeanspruchte Muskulatur verstärkt Milchsäuren bildet, die gepuffert werden müssen.

### Grundregulation durch Hydroxyopathie

In der Körperzelle findet ein regelmäßiger Austausch von Mineralstoffen und anderen Nährstoffen statt. Eine gesunde Zelle hat hierbei immer einen Überschuss an  $\text{OH}^-$ -Gruppierungen. Sie ist leicht basisch und ihre für den Stoffwechsel notwendigen Mineralstoffionen wie  $\text{Mg}^+$  usw. dürfen wegen ihres grundsätzlich positiven Ladungszustandes durch die mit negativer Spannung geladenen Ionenkanäle in die Zellen eindringen. Sobald eine Zelle zu viele Wasserstoffionen ( $\text{H}^+$ ) hat, gerät das Gleichgewicht durcheinander, weil Ionenkanäle nunmehr positiv geladen sind. Der Stoffwechsel liegt wegen der Säurelast in der Zelle brach.

An dieser Stelle setzt die Wirkung eines Basenkonzentrats (etwa der Fa. SanaCare) ein. Dem Organismus wird in geringen Dosierungen ein ionisiertes Wasser mit dem pH-Wert 12 zugeführt, sodass die säurelastigen Zellen ihre  $\text{H}^+$ -Ionen an die  $\text{OH}^-$ -Gruppierungen des Basenkonzentrats abgeben können (Hydroxyopathie).

Mit Hilfe der Geschmackstabelle (Tab. 1) kann man ergründen, welche Systeme im Organismus am Limit arbeiten und Unterstützung durch naturheilkundliche Verfahren erhalten sollten. Es hat sich in der Praxis immer wieder gezeigt, dass eine zusätzliche Substitution eines pulverförmigen Klinoptilolithen (etwa Panaceo, Toxa-Prevent Plus) durch sein reichhaltiges Angebot an Mineralstoffen die Puffersysteme im Körper nachhaltig unterstützt.

Geschmacksrichtung	Hinweis auf Organe
Neutral bis ganz leicht salzig	Kein Hinweis
Salzig bis stark salzig	Bindegewebe und Muskulatur
Bitter, metallisch	Niere
Ammoniak, Lauge	Niere, zu viel Harnsäure
Fischig	Leber
„faule Eier“, schwefelig	Galle
Süß	Bauchspeicheldrüse
Sauer, chlorig	Magen, Schleimhäute
Scharf und brennend	Blutkreislauf, Herz

Tab. 1: Geschmackstabelle

### Ausblick

Eine Vielzahl von Erkrankungen wird heutzutage mit einem ständig an seinen Grenzen arbeitenden Puffersystem in Verbindung gebracht. Man kann außerdem feststellen, dass zunehmend jüngere Menschen von chronischen Erkrankungen betroffen sind. Allergien, Autoimmunerkrankungen, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Stoffwechselerkrankungen, onkologische Erkrankungen und unterschiedliche Formen der Demenz nehmen nicht nur wegen der längeren Lebenserwartung der Bevölkerung zu. Es schärft sich die Erkenntnis, dass der Lebensstil der Menschen mit dieser Entwicklung eng verknüpft ist – wie seinerzeit bereits der große Paracelsus intuitiv erfasst hat.

Autor:  
 Horst Jacob, Heilpraktiker  
 E-Mail: horst.jacob@vodafone.de

#### Literatur

- van Limburg-Stürum J: Moderne Säure-Basen-Medizin. Hippokrates 2008
- Grimm HU: Die Ernährungslüge. Knauer 2011