



Ausgabe 39 / September 2015

Basische Kost verringert Knochenabbau

Die hierzulande übliche Ernährungsweise kann das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper stören und zu einer latenten Übersäuerung führen. Verschiebt sich der Blut-pH-Wert im Alter nur leicht in Richtung „sauer“, wird verstärkt Knochenmasse abgebaut, wie Wissenschaftler von der Universität in Baltimore jetzt zeigten. Umgekehrt fanden sie bei älteren Menschen mit basischerem Blut-pH eine höhere Knochendichte. Die Schlussfolgerung der Wissenschaftler: Der vermehrte Verzehr Basen-bildender Lebensmittel kann die Knochen gerade im Alter schützen. Besonders geeignet ist dazu der regelmäßige Genuss von Hydrogencarbonat-reichem Heilwasser. Denn Hydrogencarbonat ist eine starke Base, die im Körper als wichtigster Säurefänger dient und so einer Übersäuerung wirksam entgegensteuert.



Brüchige Knochen sind vor allem für ältere Menschen ein hohes Gesundheitsrisiko. Denn eine Fraktur ist nicht nur schmerzhaft, sondern oft auch langwierig und komplikationsreich. Wissenschaftler vermuten bereits seit geraumer Zeit, dass die Knochenstabilität durch das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper beeinflusst wird. In einer aktuellen Studie untersuchten L.S. Tabatabai und Kollegen diesen Zusammenhang. Die Forscher hatten bei 2.287 gesunden Männern und Frauen im Alter von

durchschnittlich 74 Jahren (+/- 3 Jahre) die Knochendichte am Oberschenkelknochen gemessen und dies nach 2,1 Jahren wiederholt. Zeitnah zur zweiten Messung bestimmten sie zudem mit einer Blutgasanalyse den Kohlendioxidgehalt im venösen Blut und errechneten daraus die Hydrogencarbonat-Konzentration.

Je mehr Hydrogencarbonat, desto stabiler die Knochen

Nach Adjustierung der Daten hinsichtlich verschiedener Faktoren wie Alter und Nierenfunktion zeigte sich eine inverse Korrelation zwischen Plasma-Hydrogencarbonat-Konzentration und dem Verlust von

Knochendichte ($p < 0,001$). Die Teilnehmer in dem Quartil mit der höchsten Hydrogencarbonat-Konzentration wiesen die höchste Knochendichte auf und zeigten den geringsten Verlust an Knochenmasse im Beobachtungszeitraum. Er betrug nur 0,15 % pro Jahr. Die Probanden mit der niedrigsten Hydrogencarbonat-Konzentration im Blut hatten 0,72 % ihrer Knochenmasse pro Jahr verloren. Anders ausgedrückt: Je saurer das Blut, desto stärker war der Knochenabbau. Und je basischer das Blut, umso höher war die Knochenmasse.

Hydrogencarbonat puffert Säuren ab

Beim Abbau bestimmter Nährstoffe entstehen im Körper Säuren. Dies gilt vor allem für Eiweiß aus tierischen Lebensmitteln, aber auch für Getreideprodukte wie Brot und Nudeln. Basisch wirken dagegen insbesondere Obst, Gemüse und Kartoffeln sowie Obstsaften und Wasser mit viel Hydrogencarbonat. Bildet sich im Körper über lange Zeit zu viel Säure, überschreitet dies die Kapazität der Puffersysteme. Der Körper verfügt über verschiedene Puffersysteme, mit denen der pH-Wert in Blut und Zellen konstant gehalten wird – unverzichtbare Voraussetzung für einen optimalen Stoffwechsel. Auch die Nieren sind daran beteiligt, indem sie überschüssige Säure über den Harn ausscheiden.

Säure bewirkt Raubbau am Knochen

Wenn beispielsweise immer viel Fleisch, Fisch und Käse, aber relativ wenig Obst und Gemüse gegessen werden, kann es unmerklich zu einer leichten Azidose (Übersäuerung) kommen. Auch übermäßiger Alkoholkonsum und Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Niereninsuffizienz können eine azidotische Stoffwechsellage verursachen. Sie ist an einer Abnahme des Hydrogencarbonat-Gehaltes im Blut erkennbar. Der Körper versucht gegenzusteuern, indem er zum Neutralisieren basische Calciumsalze aus dem Knochen freisetzt. Das Calcium wird über die Niere ausgeschieden.

Für die Wissenschaftler aus Baltimore bestätigt die Studie die Hypothese, dass der Knochen dem Körper als Basen-Reservoir dient, das – zu Lasten der Knochenstabilität – bei drohender Übersäuerung genutzt wird. Die aktuellen Ergebnisse passen zu denen anderer Untersuchungen. So zeigten frühere Kurzzeitstudien eine Abnahme der Calciumausscheidung im Urin bzw. einen verringerten Knochenabbau, wenn über die Ernährung vermehrt Basen-bildende Nährstoffe zugeführt wurden.

Hydrogencarbonatreiches Wasser gegen Übersäuerung

Hydrogencarbonat dient im Körper als wichtigster Säurefänger. Der regelmäßige Genuss von Heilwasser mit mindestens 1.300 Milligramm Hydrogencarbonat pro Liter kann die körpereigenen Puffersysteme unterstützen und einer Übersäuerung entgegenwirken. Empfehlenswert ist es, ein bis zwei Liter über den Tag verteilt zu trinken. Neben einem erhöhten Verzehr von Obst und Gemüse ist dies eine einfache Möglichkeit, das Säure-Basen-Gleichgewicht positiv zu beeinflussen – so unkompliziert kann Osteoporose-Prävention sein.

Über den folgenden Link können Sie den Artikel kostenlos herunterladen.

Tabatabai et al., Arterialized Venous Bicarbonate Is Associated With Lower Bone Mineral Density and an Increased Rate of Bone Loss in Older Men and Women, J Clin Endocrinol Metab, 2015

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Deutsche Heilbrunnen im
Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.
Kennedyallee 28
53175 Bonn
E-Mail : info@heilwasser.com

Pressebereich

Informationsbüro Heilwasser
Corinna Dürr
Anke Gebhardt-Pielen
Von-Galen-Weg 9
53340 Meckenheim
E-Mail : presse@heilwasser.com

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.
Besuchen Sie uns auch im Internet
www.heilwasser.com

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen,
können Sie sich selbstverständlich jederzeit mit einem
Mausklick einfach abmelden.

[Newsletter abbestellen](#)

Wissenswertes
über Heilwasser

Inhaltsstoffe,
die gut tun

Gesundheitliche
Wirkungen

Aus Forschung
& Wissenschaft