



## Die Medizin muss die latente Azidose als Risikofaktor ernst(er) nehmen

Von *Christoph Wagner*

Erstellt am 20 Aug 2014 - 13:47

Eine für den Stoffwechsel säurewirksame Ernährung ist auf Dauer ungesund. Was die konventionelle Medizin bisher für eine Außenseiter-Theorie hält, lässt sich mittlerweile wissenschaftlich gut belegen. Die in der Naturheilkunde sogenannte „latente Azidose“ kann weitreichende Einflüsse auf Hormonhaushalt, Knochenstoffwechsel und Nierenausscheidung haben, so der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Thomas Remer (Universität Bonn/Donald-Studie) im Interview mit der Zeitschrift „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“.

Anders als die (Mehrheit der) Hochschulmedizin findet Remer die in der Naturheilkunde gängige Formel der „latenten“ oder „subklinischen“ Azidose nicht abwegig: Der Blut-pH-Wert ist im Normbereich, aber das Puffersystem (Bikarbonat) muss dafür mehr leisten – und der gesamte Stoffwechsel leidet darunter. Prof. Remer: „pH- und Blutbikarbonat-Verschiebungen in Richtung Azidosegrenzwert können auch dann unseren gesamten Stoffwechsel beeinflussen, wenn definitionsgemäß keine Azidose vorliegt.“ Dabei handele es sich um kleine, jedoch langfristig wirksame Einflüsse auf Hormonwirkungen, Stoffwechsel-Gleichgewicht und Nierenausscheidungsmechanismen.

Unbestritten sei die Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts für die Vorbeugung von Nieren- und Harnsteinen: „Die Bildung der meisten Steinformen lässt sich deutlich abschwächen oder sogar verhindern, etwa durch gesteigerten Obstkonsum.“ Auch die Knochengesundheit sei eng mit dem Säure-Basen-Haushalt verknüpft: „Alkalisierende Ernährungsformen (basenbetonte Kost) gehen einher mit besserer Knochendichte oder Knochenmineralgehalt.“ Eine säureäquivalente bzw. säurewirksame (azidifizierende) Ernährung erhöht außerdem das Gicht-Risiko, denn sie reduziert laut Remer die Harnsäureausscheidung durch die Niere, „da die Niere dann, vereinfacht ausgedrückt, die stärkeren Säuren aus Nahrung und Stoffwechsel bevorzugt ausscheidet“.

Prof. Remer hält es für wahrscheinlich, dass sich säurewirksame Kost als eigenständiger Risikofaktor für verschiedene Zivilisationskrankheiten entpuppt, u.a. für Bluthochdruck, Leberverfettung und möglicherweise auch Diabetes.

Sauer und basisch wirkende Lebensmittel kann man nicht anhand ihres Geschmacks unterscheiden. Besonders säurewirksam sind alle eiweißreichen Lebensmittel: u.a. alle Käsesorten, insbesondere Hartkäse, Fleisch und Wurstwaren, aber auch viele Getreideprodukte, wobei die Säurelast der unterschiedlichen Brotsorten nicht so hoch ist. Die meisten – wenn auch nicht alle – Obst- und Gemüsesorten verfügen dagegen über ein alkalisierendes (basisch wirkendes) Potenzial.

Quelle: „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“, Ausgabe 9/2014

Pressekontakt: Redaktion Naturarzt, Christoph Wagner, Alt Falkenstein 37a, 61462 Königstein/Ts., Tel. 06174/926321, E-Mail: [christoph.wagner@naturarzt-access.de](mailto:christoph.wagner@naturarzt-access.de) [1]

Foto: © Fotolia (jd-photodesign). Das Foto kann nur für Presse Zwecke und nur im Zusammenhang mit dieser Pressemeldung kostenfrei verwendet werden.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



## Die Medizin muss die latente Azidose als Risikofaktor ernst(er) nehmen

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:58):** <http://www.medkom24.eu/node/19398>

### Links:

[1] <mailto:christoph.wagner@naturarzt-access.de>