

Rheuma, Gicht, Arthrose: Gelenkerkrankungen und der Einfluss des Säure-Basen-Haushalts

Zusammenfassung

Der Säure-Basen-Haushalt hat massgeblichen Einfluss auf die Entstehung aller oben aufgeführten Krankheiten. Dies wird jedoch meist unterschätzt. Beobachtungen zeigen, dass sich schon minimale Verschiebungen des pH-Werts auf alle Körperzellen und Körperflüssigkeiten auswirken. So kann es sowohl zu lokalen Übersäuerungen, z. B. infolge eines sauren Muskelstoffwechsels, wie auch zu einer latenten, durch Aufbrauchen der Basenreserven entstehenden Übersäuerung kommen. Bei der Behandlung der oben erwähnten Krankheiten sollte daher unbedingt auch an eine Korrektur des Säure-Basen-Haushalts gedacht werden. Durch mehr Bewegung und eine erhöhte Wasseraufnahme kann die Säureausscheidung über Lunge und Nieren gesteigert werden. Basische Bäder fördern die Säureausscheidung über die Haut und regen die Hautfunktionen an. Eine Änderung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ist in die Therapie einzubeziehen.



Der Säure-Basen-Haushalt

Der pH-Wert im Blut ist basisch im Bereich zwischen 7,36 und 7,42. Auch die meisten Organe und Körpersekrete sind leicht basisch. Schwankungen des Blut-pH-Werts werden durch verschiedene körpereigene Puffersysteme ausgeglichen. Am wichtigsten ist das Kohlensäure-Bicarbonat-System, aber auch Hämoglobin (rote Blutfarbstoff) und bestimmte Proteine fangen zu viel Säure ab. Blut ein und schleusen sie – vor allem über die Nieren (Harn) und die Lunge (Atmung) – wieder aus dem Körper. Aus der normalen täglichen Säurebelastung von etwa 70 mmol/l Körperflüssigkeit, die bei der Verstoffwechslung westeuropäischer Mischkost anfällt, ergeben sich noch keine ernsthaften Probleme, solange Nieren und Lunge in der Lage sind, die abgepufferten Säuren (insbesondere in Form von Kohlendioxid und Ammoniumionen) in normalen Mengen auszuscheiden. Ernste Störungen treten dann auf, wenn die täglichen Ernährungsgewohnheiten stark erhöhte Säurebelastungen mit sich bringen. Leider haben sich die Ernährungsgewohnheiten in den westlichen Industrieländern in den letzten hundert Jahren stark verändert. Eine Säureflut in nie gekanntem Ausmass bestimmt heute vielfach die chemischen Abläufe im Körper. Kritisch für den Säure-Basen-Haushalt ist beispielsweise täglicher Alkoholkonsum, reichlich Fleisch, Käse und Eier und ein übermässiger Verzehr von Getreideprodukten sowie einige Konservierungs- und Zusatzstoffe in Fertigprodukten. Auch Kaffee, schwarzer Tee und Tabak erhöhen die Säurelast. Schon bei gering veränderten pH-Wert können Enzymreaktionen anders verlaufen, und sogar Abpufferungen im Normalbereich können Schwankungen des pH-Werts verursachen, die kritische Werte erreichen.



Wenn der Körper einen Säureüberschuss nicht mehr über seine Hauptpuffersysteme abbauen kann, treibt er den Abbau an seinen Mineralstoffreserven, vor allem bei den basisch wirkenden Kationen Kalium, Natrium, Magnesium und Kalzium (wodurch die Zellen übersäuern, da Säuren über die Natrium-Kalium-Pumpe aus der Zelle befördert werden) und lagert Säuren im Gewebe ab.

Krankheitsfaktoren bei Gicht und Rheuma



Für die Entstehung und den Verlauf von Krankheiten wie Rheuma und Gicht spielt ein hoher Konsum von Getreide und tierischem Eiweiss eine wichtige Rolle. Lange glaubte man, dass wir unseren Kalziumbedarf nur durch tierische Quellen wie Milch und Käse decken könnten und dass Eier und Fleisch unverzichtbare Eiweisslieferanten seien. Inzwischen ist diese Annahme wissenschaftlich widerlegt. Vielmehr ist zu vermuten, dass bei vermehrtem Konsum von tierischem Eiweiss saure Abbauprodukte im Gewebe und in den Gelenken gelagert werden. Dass bei Rheumatikern die Flüssigkeit im Gelenkspalt deutlich saurer ist als bei Gesunden, haben Untersuchungen gezeigt. Weil Säuren die Schmerzrezeptoren anregen, steigt mit der Säurebelastung auch die Schmerzbelastung an.

Ist die Ausscheidung von Harnsäuresalzen vermindert, lagern sich diese als Kristalle in den Gelenken ab, wo sie schmerzhafte Gichtanfälle auslösen. Auch die in Fleisch reichlich enthaltene Arachidonsäure steht im Verdacht, entzündliche Gelenkerkrankungen zu fördern.

Insbesondere bei rheumatoider Arthritis gilt ausserdem das in nahezu sämtlichen Getreidearten und -produkten vorkommende Gluten, speziell bei Vorliegen einer Glutensensitivität, als krankheitsfördernd, da Gluten die Darmschleimhaut schädigen kann, die Mineralstoffaufnahme hemmt (was zur Übersäuerung der Zellen mit den geschilderten Folgen führt) und Entzündungen begünstigt.

Die drei wichtigsten therapeutischen Massnahmen

1. Entgiftung (über die Haut durch basische Bäder, über die Lunge durch viel Bewegung, über die Nieren durch ausreichende Trinkmengen)
2. Einschränkung des Getreideverzehrs (Brot, Nudeln, Reis etc.)
3. Einschränkung des Konsums von tierischem Eiweiss

Fazit

Gicht- und Rheumaerkrankungen können durch konsequente Entgiftung, z. B. durch basische Bäder, viel Bewegung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr, sowie durch den verstärkten Verzehr kalium- und magnesiumhaltiger, basenbildender Lebensmittel wie Obst und Gemüse gelindert werden. Bei gleichzeitiger Einschränkung des Getreide-, insbesondere des Weizenkonsums und Bevorzugung pflanzlicher Eiweissquellen kann das Fortschreiten der Erkrankung in vielen Fällen gehemmt oder gestoppt werden. Eine basische Ernährung wird auch von vielen Arthrosepatienten als lindernd empfunden.