

Basisch wirkt
Warum eine basische Stoffwechsellage
ein wichtiger Baustein
in der Therapie chronischer Infektionen ist

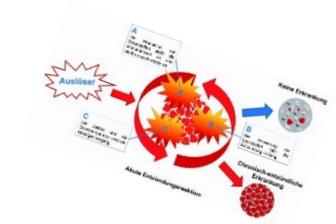
Dr. Sigrid Blehle, MBA
alviasana, Augsburg



Agenda

- Chronische Infektionen
- Jarisch-Herxheimer-Reaktion
- pH-Wert
- pH-Wert des Darms
- Basische/saure Ernährung
- Darmgesundheit und Jarisch-Herxheimer Reaktion
- Antiinflammatorische Ernährung





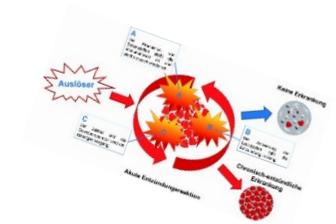
Chronische Entzündung – indirekte Beeinflussung des pH-Werts

1. Säureproduktion → Übersäuerung durch Freisetzung von Entzündungsmediatoren
2. Beeinträchtigung von Stoffwechselprozesse → temporäre Übersäuerung
3. Atmung → Beeinflussung der Atmung mit atmungsbedingten Azidose, CO₂ im Blut steigt
4. Nierenfunktion → erschwerte Ausscheidung von Säuren

Aber pH-Wert im Blut normal!!!

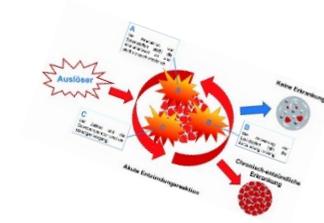


Chronische Entzündung – endogene Quellen



Körpermasse	Blutzuckerspiegel	Endokrine Störungen	Immundysregulation	Toxinbelastung und Entgiftung	Aktive Infektion	Altern
Viszerales Fett zu hoch	Hyperinsulinämie	Sexualhormone	Mikrobiomdysbiose	Beeinträchtigte Leberleistung	Chronisch virale Infektionen	Immunseneszenz
Muskelmasse zu niedrig	fortgeschrittene Glykylierungs-endprodukte	Prostaglandin-ungleichgewicht	Übermäßige Schleimhaut-immunität	Aktivierung der Kupferzellen	Persistierende bakterielle Infektionen	
		Schilddrüsen-erkrankungen	Darmdurch-lässigkeit („leaky gut“)	Geringere Reserven /Synthese von Antioxidantien	Invasion von Krankheitserregern	
		Hypothalamus-/Hypophysen-/Nebennierenachse	Lungen- durchlässigkeit			
			Autoimmunität			
			Ständiger Gewebschaden			



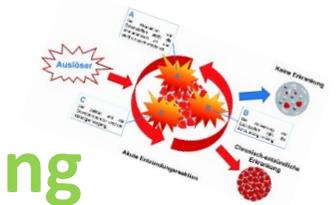


Chronische Entzündung – exogene Quellen

Ernährungsbedingte Ursachen	Umweltbedingte Ursachen	Lifestylebedingte Ursachen
Reaktion auf Ernährungsproteine	Aufgenommen Chemikalien	Sitzende Tätigkeiten
Immunologische Aktivierungen	Luftverschmutzung	Schlechter Schlaf
	Allergene in der Luft	Psychologischer Stress
	Erreger	
	Strahlung (WiFi, 5G)	



Chronische Entzündung – Systemische Entzündung



Erhöhte Schmerzsensibilität

- **Aktivierung** von Schmerzen vorausgegangener Verletzungen
- **erniedrigte Schmerzschwelle**
 - deutlich **höheres Schmerzempfinden** bei kleinen Verletzungen!

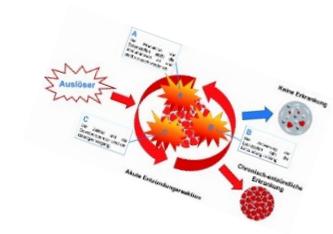
Folgende Organe haben keine Schmerzrezeptoren:

- Gehirn
- Innere Darmschleimhaut
- Gefäßendothel
- Innere Knochenmarksmatrix

Reduzierte ATP Produktion

- Muskelschwäche
- Gehirnebel/Brainfog
- Generelle Müdigkeit
- Unfähigkeit sich zu erholen
- Neigung zu Depression
- Probleme Sport zu treiben
- geringere Ausdauer bei kognitiven Tätigkeiten





Jarisch-Herxheimer-Reaktion

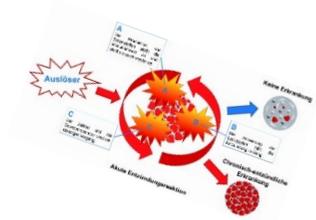
Auch bei

- Borreliose
- Leptospirose
- Brucellose
- Trypanosomiasis

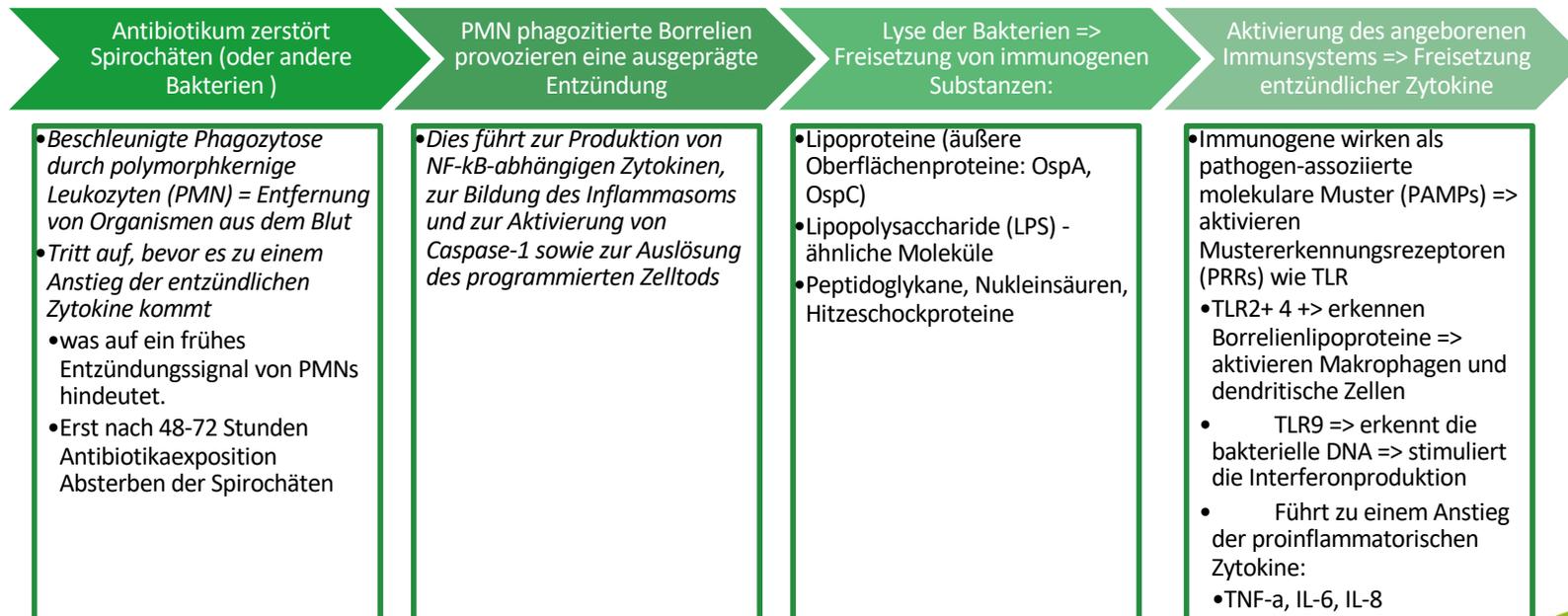
Ähnliche Reaktionen bei

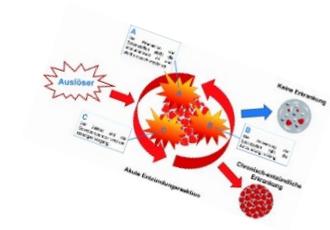
- Bartonellosen
- Babesiosen
- Candida-Infektionen





Jarisch-Herxheimer-Reaktion – Pathogenese



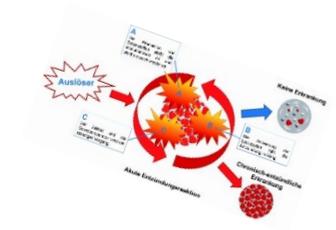


Jarisch-Herxheimer-Reaktion – Weitere Immunreaktionen

Vaskuläre und systemische entzündliche Wirkungen

- erhöhte Gefäßpermeabilität => Gewebeödem, Hautausschlag, Fieber und Schüttelfrost
- Vasodilatation und Hypotonie
- In schweren Fällen Organdysfunktion durch Zytokinsturm und oxidativen Stress
- Lymphopenie, polymorphkernige Leukozytose, Thrombozytopenie und erhöhte BSG in der Laboranalyse





Jarisch-Herxheimer-Reaktion – Weitere Immunreaktionen

Mastzellenaktivierung => Histaminfreisetzung,
Vasodilatation, Flush

- Mastzellaktivierung durch *Borrelia burgdorferi*, Babesien, Bartonellen, Candida-Lysin → ähnlich JHR





Der pH-Wert ist ein...

- Maß für den **sauren** oder **basischen** Charakter einer wässrigen Lösung
- Zehnerlogarithmus der Wasserstoffionen-Aktivität multipliziert mit -1 .

$$\text{pH} = -\log_{10} a(\text{H}^+)$$

- **Je höher** die Konzentration der Wasserstoffionen **desto niedriger** der pH-Wert





pH-Wert des Darms

Mundhöhle:

- pH-Wert: 7,0
- Start der Verdauung von Kohlehydraten und Fetten

Magen:

- pH-Wert: 1,5 bis 3,5.
- Pepsinfreisetzung für die Verdauung von Proteinen





pH-Wert des Darms

Dünndarm:

- pH-Wert: 6 bis 7,5
- Abbau von Fetten durch Verdauungsenzyme
- Neutralisierung der Magensäure

Dickdarm (Kolon):

- pH-Wert: 5,5 und 7 und wird
- beeinflusst durch Fermentation von Ballaststoffen und Aktivität der Darmbakterien
- pH-Wert entscheidend für die Aufrechterhaltung eines gesunden Darmmikrobioms





pH-Wert des Darms - Bedeutung

ausgeglichener pH-Wert des Darms

→ gute Verdauung, Nährstoffaufnahme und die allgemeine Gesundheit Ihrer Darmflora

unausgeglichener pH-Wert, entweder zu sauer oder zu alkalisch

→ Verdauungsprobleme, gestörte Darmflora
Gesundheitsprobleme





Basische Ernährung

Säure-Basen-Balance: Ziel Optimierung des Verhältnisses zwischen Säure und Basen zur Vermeidung einer Übersäuerung

Basenüberschuss: Ziel Schaffung eines leichten Basenüberschusses zur neutralisierung entstehender Säuren





Basische Lebensmittel wirken auf verschiedenen Ebenen basisch

- **keine** sauren Stoffwechselrückstände
- basische Lebensmittel mit **Antioxidantien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffen**
- **hoher Wassergehalt**
- **Förderung der Darmgesundheit**





Basische Lebensmittel wirken auf verschiedenen Ebenen basisch

- **reich an Basen**
 - saure Zitronen → eines der stärksten basenbildende Nahrungsmittel
 - hoher Gehalt an Ca, Mg, K → basische Wirkung
- **wenig säurebildende Aminosäuren (Methionin und Cystein)**
 - zu viel Fleisch, Fisch, Eier, Paranüsse, Sesam, Soja
- **Anregung der körpereigenen Basenbildung**





Basische Lebensmittel

- fast alle **Obst- und Gemüsesorten,**
- **Trockenfrüchte**
- **Kartoffeln**
- **Nüsse, Samen, Keimlinge und Kräutertees**





Saure Lebensmittel

- **tierische** Lebensmittel
 - Milch- und Milchprodukte,
 - Fleisch, Eier
 - Getreide
 - Kaffee, Früchte-, Grün- und Schwarztee, Alkohol
 - Süßigkeiten wie Bonbons, Plätzchen, Kekse
 - Soft-drinks
 - Zusatzstoffe in **stark verarbeiteten Lebensmittel**





Säure/Basenbildende Nahrungsmittel (PRAL-Tabelle)

FOOD NEWS

Säure/Basenbildende Nahrungsmittel (PRAL-Tabelle)



Die alte Klassifizierung von Nahrungsmitteln nach ihrem PH-Wert wird heute, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, durch den sogenannten PRAL-Wert ersetzt. PRAL steht für die „Potential renal acid load“ und wird in Milliäquivalent pro 100 g Lebensmittel (mEq/100 g) angegeben. Der Wert gibt also genauen Aufschluss darüber, wie hoch die Säureausscheidung über die Niere beim Verzehr von 100 g eines Lebensmittels ist. Werte mit einem negativen Vorzeichen (Farbe grün) stehen für eine „basische“ Stoffwechsellage, Werte mit positiven Vorzeichen (Farbe rot) für eine saure Stoffwechsellage. Ein optimaler Säure-Basen-Haushalt besteht aus 70-80% basenbildenden und 20-30% säurebildenden Nahrungsmitteln.

Obst	PRAL-Wert
Ananas	-2,7
Äpfel	-2,2
Aprikosen	-4,8

Essiggurken	-1,6
Feldsalat	-5
Fenchel	-7,9
Grünkohl	-7,8

Hülsenfrüchte	PRAL-Wert
Bohnen, grün	-3,1
Erbsen	1,2
Linsen	3,5





Mögliche Zeichen für eine Übersäuerung des Körpers

- Müdigkeit
- Cellulite
- Kopfschmerzen
- unreine Haut
- Schwierigkeiten trotz Diät abzunehmen
- Rheuma
- Gallen- und Nierensteine
- Osteoporose
- Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen
- Infektanfälligkeit
- Jarisch Herxheimer Reaktion





Darmgesundheit und Jarisch-Herxheimer-Reaktion

Beeinflussung der Immunregulation durch das Mikrobiom

- **Abbau von Histamin** und **Mastzellstabilisierung** durch *Saccromyces boulardii*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum*
- unausgewogene Immunantwort durch **zu geringe** Mengen an
z. B. *Faecalibacterium prausnitzii*, *Akkermansia muciniphila*)





Darmgesundheit und Jarisch-Herxheimer-Reaktion

dysreguliertes Darmmikrobiom

- erhöhte systemischen Entzündung
- höhere Wahrscheinlichkeit von Zytokinstürmen bei Infektionen, Autoimmunität, chronischen Krankheiten

Zytokinüberlastung durch erhöhte intestinale Permeabilität

- letztendlich Überproduktion von IL-6, IL-1 β und TNF- α





Darmgesundheit und Jarisch-Herxheimer-Reaktion

Heilung des Darms durch

- **NAC, Butyrat** und andere **kurzkettige Fettsäuren**
- **Probiotika**
 - *Saccromyces boulardii*, *Lactobacillus rhamnosus* und *Bifidobacterium longum*
 - *Lactobacillus rhamnosus* GG, *Bifidobacterium breve*, *Akkermansia muciniphila*
- **Rinderkolostrum**
- Unterstützung der Darmschleimhaut: *Glutamin*, *Aloe vera*, *Süßholz*, *Eibisch*, *MSM*, *N-Acetyl-D-Glucosamin*





Antiinflammatorisch Ernährung = überwiegend basische Ernährung

Reines Quellwasser:

- regelmäßig ausreichende Mengen mineralstoffreiches, fluoridfreies Wasser mit einem leicht basischen pH-Wert (ab pH 7) aus mineralischen Tiefenquellen oder ein gefiltertes Leitungswasser.
- bis zu 50ml / kg Körpergewicht.
- Vermeidung mit Schadstoffen belastetes Leitungswasser und handelsübliches Mineralwasser in Plastikflaschen

Zitronenwasser: entsäuernde sowie entzündungshemmende Wirkung und leitet Toxine aus.

NW: Bauchschmerzen und Sodbrennen kommen kann.





Antiinflammatorisch Ernährung = überwiegend basische Ernährung

hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren und weniger Omega-6-Fettsäuren

- Mediterrane Kost mit frischen Früchten und Gemüse, einem verminderten Konsum von rotem Fleisch, Eiern und Milchprodukten und vermehrtem Konsum von Fisch (Omega-3-FS) möglichst aus organischen Quellen
- Kein Alkohol
- Vermeidung einfacher Zucker
- möglichst kein Sushi wegen Parasiten
- eher kleinere Fischer als große Fische wie Thunfisch





Antiinflammatorisch Ernährung = überwiegend basische Ernährung

ausreichende und ausgewogene Mineralstoffversorgung

Magnesium: besonders entzündungshemmend.

Amaranth, Quinoa, Hirse, Vollkornreis, Kürbiskerne, Mohn, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Meeresalgen, Mangold, Spinat, Brennnessel, Portulak, Basilikum, Majoran und Salbei

fermentierte Lebensmittel wie z.B. Sauerkraut hemmen Entzündungen
Fermentierte Milchprodukte wie Kefir → Übersäuerung?





Antiinflammatorisch Ernährung = überwiegend basische Ernährung

ausreichende und ausgewogene Mineralstoffversorgung

Brokkoli

entzündungshemmendes Vitamin C sowie krebshemmende und entgiftende Phytonährstoffe wie Sulforapha, Glucosinolate, Kaempferol.

Zwiebel und Knoblauch

- entzündungshemmend.
- Zwiebel enthalten Onionin A und das Quercetin = mastzellstabilisierend





Antiinflammatorisch Ernährung = überwiegend basische Ernährung

ausreichende und ausgewogene Mineralstoffversorgung

Kurkuma und **Ingwer** sind

- stark entzündungshemmend
- Curcumin: effektiver, der orange-gelbe Farbstoff von Kurkuma.
- Kurkuma schwer resorbierbar → Kombination mit Schwarzem Pfeffer-Extrakt





Antiinflammatorisch Ernährung = überwiegend basische Ernährung

Kirschen: 10x wirksamer gegen Entzündungen als Aspirin

Papaya und Blaubeeren: antioxidative Wirkung

Omega-3-Fettsäuren:

→ Neutralisierung der 4-fach ungesättigten Arachidonsäure





Antiinflammatorisch Ernährung = überwiegend basische Ernährung

Wichtig:

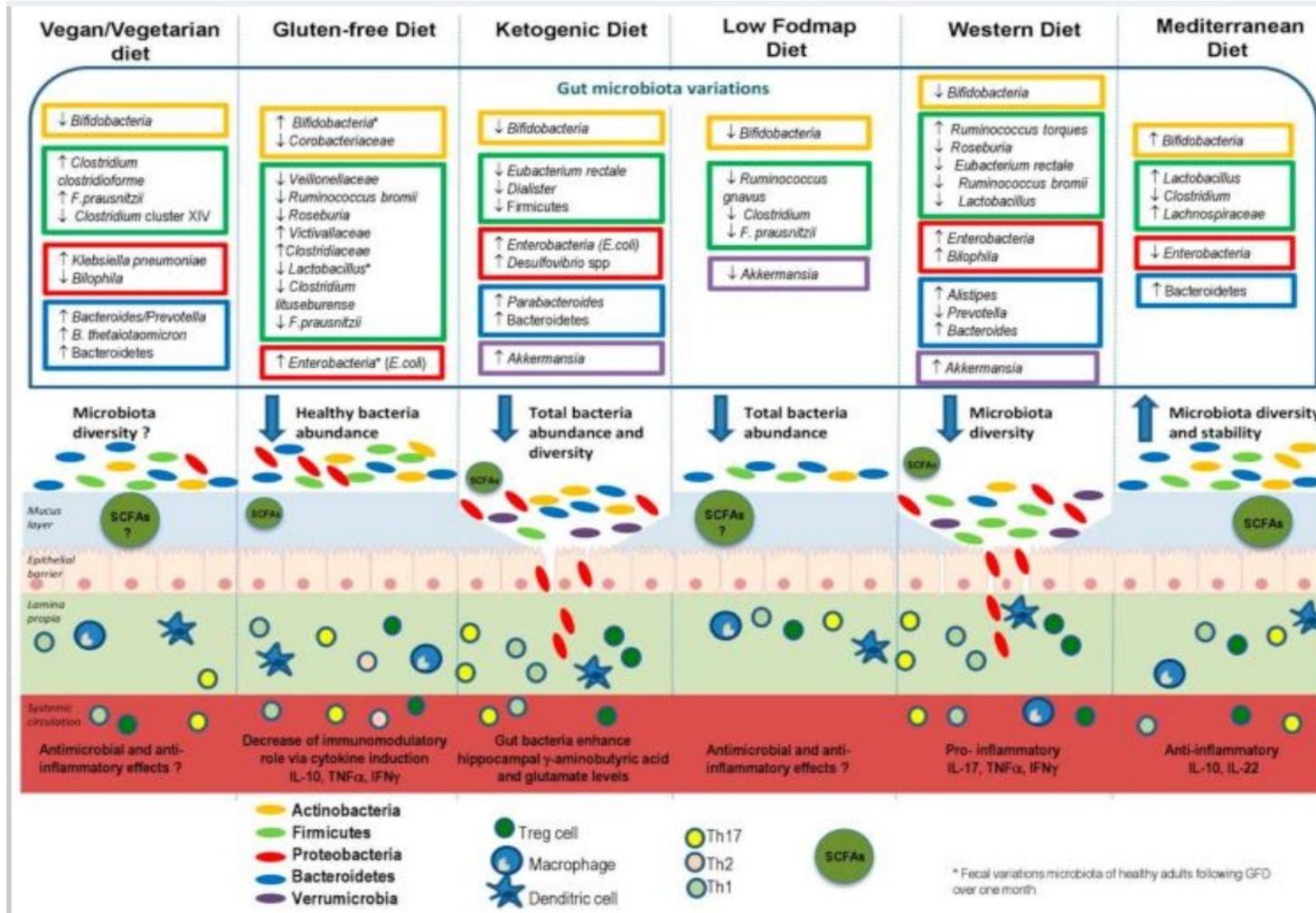
Verzicht auf entzündungsfördernde Lebensmittel wie weißer Zucker, Süßigkeiten, alles, was Zucker enthält, Käse, verarbeitete Produkte wie Fertigsaucen, Fertigpizza, Wurst, Fertigdesserts, Fruchtjoghurts sowie ähnliche Milchprodukte, glutenhaltiges Gebäck und Brot

Generell: Reduktion tierischer Produkte

Unbedingt: Vermeidung von frittierten, gesalzenen und geräucherten Lebensmittel



Effekt verschiedener Diätformen auf den Darm



Nutrients. 2019 Oct 7;11(10):2393. doi: 10.3390/nu11102393



Antiinflammatorisch Ernährung **= überwiegend basische Ernährung**

= Therapie

- wirkt antiinflammatorisch**
- reduziert Auswirkung einer Herxheimer Reaktion**

= Gesundheitserhaltung



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

???

Dr. med. Sigrid Blehle, MBA

Nagahama-Allee 75

D-86153 Augsburg

Tel. +49 821-2440 5600

info@alviasana.com

www.alviasana.com

