

# Basencitrate: zur Entsäuerung

- Autor: Zentrum der Gesundheit veröffentlicht: 08.01.2018



**Basencitrate sind in der Naturheilkunde kraftvolle Allrounder. Sie können zur Entsäuerung eingesetzt werden, aber auch zur Optimierung der Mineralstoffversorgung und genauso therapiebegleitend, beispielsweise bei Nierensteinen, Bluthochdruck oder Osteoporose. Citrate sind organische Mineralstoffverbindungen mit basischen Eigenschaften. Sie verfügen über eine hohe Bioverfügbarkeit und können leicht resorbiert und vom Körper genutzt werden. Zu den Basencitraten gehören das Magnesiumcitrat, das Kaliumcitrat, das Calciumcitrat oder auch das Zinkcitrat.**

## **Basencitrate und ihre Anwendungsmöglichkeiten**

Mit Basencitraten erreicht man mindestens zwei Ziele gleichzeitig: Man entsäuert effektiv und versorgt sich mit basischen Mineralstoffen. Das gelingt deshalb, weil Basencitrate aus zwei Komponenten bestehen: aus basischen Mineralien (z. B. Kalium, Magnesium, Calcium) und basischen Salzen (Citrat).

Zu den Basencitraten gehören das Kaliumcitrat, das Magnesiumcitrat, das Calciumcitrat oder auch das Zinkcitrat. Es handelt sich um natürliche Mineralstoffverbindungen, die in dieser Form auch in Lebensmitteln und dem menschlichen Körper vorkommen, weshalb sie sehr gut resorbiert und verwertet werden können.

## **1. Optimierung der Mineralstoffversorgung**

Wenn Sie gerade einen Mehrbedarf an Mineralstoffen haben (z. B. in Stresssituationen, in der Schwangerschaft, bei Krankheit, als Sportler oder in Erholungsphasen), helfen Basencitrate dabei, diesen höheren Bedarf problemlos zu decken.

Basencitrate bieten ferner eine unkomplizierte Lösung, wenn Sie glauben, Ihre Ernährung liefere zu wenige Mineralstoffe. Mit Citraten lässt sich ein solches Manko schnell beheben. Vielleicht leiden Sie auch bereits an unspezifischen Symptomen (Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Haarausfall o. ä.), die immer auch auf eine suboptimale Vitalstoffversorgung hinweisen können. Basencitratpräparate, die aus einer Mischung der wichtigsten Mineralstoffe und Spurenelemente bestehen, können hier zu einer schnellen Besserung führen.

Nachfolgend finden Sie eine kleine Übersicht der wichtigsten Eigenschaften und Wirkungen der in Basencitratpräparaten enthaltenen Mineralstoffe. (Wenn Sie sich hier bereits auskennen, scrollen Sie gleich weiter zu 2.):

## **Kalium**

Kalium befindet sich zum grossen Teil (im Gegensatz zu Natrium) im Inneren der Körperzellen. Der tägliche Bedarf eines Erwachsenen wird inzwischen mit 4000 mg angegeben (früher mit nur 2000 mg), so dass es immer schwieriger wird, allein mit der Ernährung diesen Bedarf zu decken:

- Kalium reguliert – gemeinsam mit Natrium – den Wasserhaushalt im Körper.
- Kalium kümmert sich um die Nervenfunktion und die Muskelkontrolle.
- Kalium senkt zu hohem Blutdruck, insbesondere dann, wenn der Bluthochdruck auch von zu viel Natrium (Salz) verursacht wird, da reichlich Kalium den Natriumspiegel senkt.
- Kalium reduziert das Schlaganfallrisiko, denn hoher Blutdruck kann das Schlaganfallrisiko erhöhen.
- Kalium kann das Nierensteinrisiko senken, weil es den Urin basisch macht, also Säuren neutralisiert, die andernfalls die Nierensteinbildung antreiben würden. Auch verhindert es eine zu hohe Ausscheidung von Calcium, das andernfalls zu Nierensteinen auskristallisieren könnte.
- Kalium ist aus diesem Grund sehr wichtig für die Knochen. Denn wenn Kalium die Ausscheidung von zu viel Calcium über den Urin verhindert, kann das Calcium in die Knochen eingebaut werden.

## **Magnesium**

Der Magnesiumbedarf liegt bei 300 bis 400 mg pro Tag. Magnesium ist u. a. an über 300 enzymatischen Stoffwechselreaktionen beteiligt, was zeigt, dass die Aufgaben und Funktionen dieses wichtigen Mineralstoffes nicht einmal annähernd vollständig aufgeführt werden können. Hier daher nur eine Auswahl:

- Magnesium entspannt die Muskulatur und wird daher zur Therapie und Prävention von Muskelkrämpfen (z. B. Wadenkrämpfen) eingesetzt.

- Magnesium entspannt jedoch auch die Muskulatur im Herzen und in den Blutgefässwänden, weshalb es ein wichtiger Mineralstoff zur Vorbeugung vieler Herz-Kreislauf-Beschwerden ist.
- Magnesium ist DAS Anti-Stress-Mineral, da es die Ausschüttung von Stresshormonen hemmt und die Nerven beruhigt.
- Magnesium ist ein wichtiger Bestandteil von Knochen und Zähnen. Ja, der Grossteil des Körpermagnesiums befindet sich in den Knochen und aktiviert dort die knochenbildenden Zellen.
- Magnesium aktiviert Vitamin D – das Knochenvitamin – und ist daher für eine gute Vitamin-D-Wirkung zuständig.
- Magnesium erhöht die Insulinsensitivität der Zellen und wirkt daher diabetesvorbeugend.
- Magnesium hat entzündungshemmende Eigenschaften und ist daher bei jedem chronischen Problem erforderlich, das mit chronischen Entzündungen einhergeht.

## Calcium

Calcium ist zu einem grossen Teil in den Knochen enthalten (99 Prozent). Nur 1 Prozent verteilt sich auf das Blut und andere Gewebe. Der tägliche Bedarf liegt bei 1000 bis 1200 mg. Details zu Calcium finden Sie hier: Calcium und Calciummangel

- Calcium ist für die Knochen- und Zahngesundheit unerlässlich.
- Calcium ist an der Regulierung der Blutgerinnung beteiligt.
- Calcium ist gemeinsam mit Magnesium für eine gesunde Muskel- und auch Nervenfunktion zuständig.
- Calcium ist für eine gesunde Verdauung erforderlich.

## Zink

Zink ist ein Spurenelement und daher – im Gegensatz zu den anderen drei genannten Mineralstoffen – in sehr viel kleineren Mengen täglich erforderlich (ca. 10 mg). Details zu Zink und seinen Funktionen finden Sie hier: Zinkmangel beheben

- Zink ist für eine gesunde Haut und gesunde Schleimhäute verantwortlich und beschleunigt daher Heilprozesse aller Art.
- Zink stärkt das Immunsystem und verhindert eine erhöhte Infektanfälligkeit.
- Zink stärkt das Haar und fördert den Haarwuchs.
- Zink ist Bestandteil körpereigener Entgiftungsenzyme und daher an der Giftausleitung beteiligt.
- Zink ist für die Fruchtbarkeit wichtig. Es erhöht (bei zuvor vorliegendem Zinkmangel) die Spermienqualität beim Mann und behebt Zyklusstörungen bei der Frau.

Aus den genannten Wirkungen und Eigenschaften der Mineralstoffe wird ersichtlich, dass ein Mangel dieser Mineralstoffe zu gravierenden Beschwerden führen kann. Mineralstoffe in Form von Basencitratn können daher bei

vielen Krankheiten und Gesundheitsproblemen therapeutisch eingesetzt werden:

## **2. Behebung von Mineralstoffmängeln**

Mineralstoffmängel können sich in akuten Beschwerden, aber auch in schleichend auftretenden chronischen Erkrankungen zeigen. Das können häufige Muskelkrämpfe oder Migräneattacken durch Magnesiummangel sein, eine starke Infektanfälligkeit oder trockene Haut durch Zinkmangel, Verdauungsstörungen oder sogar eine bereits schwindende Knochendichte durch Calciummangel oder Herzrhythmusstörungen durch Kaliummangel.

Viele chronische Krankheiten – ob Diabetes, Osteoporose, Nierensteine, Herz-Kreislauf-Beschwerden, ADHS oder Demenz – entstehen zumindest teilweise auch aufgrund eines Mineralstoffmangels. Behebt man den entsprechenden Mangel bessern sich die Symptome oft auffällig. Die Gabe von Mineralstoffen und Spurenelementen sollte daher zu jedem ganzheitlichen Therapiekonzept gehören – natürlich immer abhängig vom persönlichen Zustand und in Absprache mit dem Arzt oder Heilpraktiker. Nachfolgend einige Beispiele:

### **Bei Neigung zu Nierensteinen**

Bei Neigung zu Nierensteinen wird auch in der Schulmedizin häufig zu Citraten gegriffen. Sie erhöhen den pH-Wert des Urins und reduzieren dadurch die Steinbildung. Eine natürliche Quelle für Citrate sind auch Zitrusfrüchte (und andere Früchte), die bei Gefahr einer Nierensteinbildung verstärkt verzehrt werden können.

### **Bei Diabetes**

Bei Diabetes wird gerne Magnesium empfohlen, das als Citrat besonders gut verträglich ist. Details dazu lesen Sie hier: Magnesiummangel und Diabetes. Magnesium verstärkt die Wirkung des Insulins, erhöht die Insulinempfindlichkeit der Zellen und ist für eine gesunde Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse erforderlich.

Nicht nur ein Magnesiummangel kann das Diabetesrisiko erhöhen, auch eine zu niedrige Kaliumaufnahme (wie eine Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2011 zeigte), so dass bei Diabetes nie nur an ein Mineralstoff gedacht werden sollte, sondern immer an eine rundum gute Mineralstoffversorgung.

### **Bei Osteoporose und schwindender Knochendichte**

Wie gut sich Basencitrate auf die Knochengesundheit auswirken haben wir bereits hier (Übersäuerung aus wissenschaftlicher Sicht) anhand verschiedener Studien erklärt. Im November 2006 beispielsweise hatte sich in einer Schweizer Studie gezeigt, dass eine Nahrungsergänzung mit Basencitraten

(Kaliumcitraten) Frauen in den Wechseljahren helfen kann, ihre Knochendichte zu erhöhen. Das Kaliumcitrat hat in dieser Studie die Calciumausscheidung über den Urin verringert. Die Forscher schrieben seinerzeit: „Die Knochendichte kann [...] signifikant über die tägliche Baseneinnahme in Form von Kaliumcitrat erhöht werden [...]“, was im Jahr 2015 von Forschern der *University of Surrey* in einer Metaanalyse zu diesem Thema bestätigt wurde.

## **Bei Bluthochdruck**

Bei Bluthochdruck heisst der wichtigste Rat in der medizinischen Ernährungsberatung: Natrium reduzieren, Kalium erhöhen. Denn während Natrium – besonders bei salzsensitiven Personen – den Blutdruck erhöhen kann, hat Kalium hier eine gegenteilige Wirkung. Kalium bewirkt eine verstärkte Ausleitung des Natriums über den Urin und verhindert somit dessen blutdruck erhöhende Wirkung. Darüber hinaus erweitert Kalium die Blutgefässe und senkt auch auf diese Weise den erhöhten Blutdruck.

## **3. Entsäuerung bei chronischer Übersäuerung**

Ein sehr häufiges Einsatzgebiet der Basencitrate ist die chronische Übersäuerung, die beim heutigen Lebensstil sehr oft beobachtet werden kann. Man isst nicht nur das Falsche, sondern oft auch zu viel, zu schnell oder zu spät am Abend. Gleichzeitig steht man permanent unter Stress und leidet an Bewegungsmangel. Alle diese Faktoren führen dazu, dass im Stoffwechsel zu viele Säuren entstehen und der Organismus nicht mehr über ausreichend Gegenmassnahmen verfügt (Basen), um die Säuren neutralisieren zu können.

Dabei geht es nicht etwa um eine Übersäuerung im Magen (Sodbrennen), wie viele an dieser Stelle denken mögen, sondern vielmehr um eine allgemeine Störung des Säure-Basen-Haushalts, die den gesamten Organismus betrifft. Bei einer Übersäuerung fehlen dem Organismus Basen, was dazu führt, dass sich Säureschlacken im Gewebe einlagern. Bereiche, die einen basischen pH-Wert benötigen, werden plötzlich sauer (Dünndarm) und in Bereichen, die sauer sein sollten, steigt der pH-Wert – etwa im Dickdarm, im Magen oder auch in der Scheide. Die Übersäuerung reicht dabei bis hinein in die Zelle, die es oft nicht mehr schafft, Säuren auszuleiten und Basen hereinzulassen. Der ganze Körper befindet sich hier in Aufruhr – und chronischen Krankheiten sind Tür und Tor geöffnet.

Wie Sie überprüfen können, ob Sie übersäuert sind oder nicht, haben wir hier erklärt: Die Basentherapie – Therapie und Prävention chronischer Beschwerden. Zeigt es sich, dass eine Übersäuerung vorliegt, stellen die Basencitrate eine einfache, schnelle und gut verträgliche Abhilfe zur Entsäuerung des Organismus dar:

## **Basencitrate zur Entsäuerung und Erhöhung der Vitalität**

Während viele preiswerte Entsäuerungsmittel lediglich aus Hydrogencarbonaten, wie Natron (Natriumhydrogencarbonat) bestehen, die zahlreiche ungünstige Nebenwirkungen haben können, verläuft die Entsäuerung mit Basencitraten unkompliziert, effektiv und ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

Zu Hydrogencarbonaten, wie dem Natron, kann man zwar kurzfristig einmal greifen, etwa wenn im Notfall nichts anderes vorhanden ist – z. B. bei akutem Sodbrennen. Für eine Entsäuerung des Körpers, die kurweise z. B. über vier Wochen hinweg durchgeführt wird, ist Natron jedoch nicht geeignet.

Natron entsäuert insbesondere den Magen, neutralisiert also die Magensäure. Da die Magensäure jedoch wichtige Aufgaben im Verdauungsablauf erfüllt, kann es nun langfristig zu Verdauungsbeschwerden kommen. Wenn ausserdem immer wieder die vorhandene Magensäure neutralisiert wird, muss sich der Organismus stets darum bemühen, wieder neue Magensäure zu bilden. Sicherheitshalber bildet er jedes Mal ein bisschen mehr Magensäure, was manche Beschwerden damit sogar verstärken kann.

Aufgrund der Reaktion aus Natron mit der Magensäure entsteht überdies viel Salz (Natriumchlorid), was den Organismus belasten bzw. den Mineralstoffhaushalt stören kann. Auch hier muss der Körper immer wieder gegenregulieren, so dass er mit Natron mehr Arbeit als Hilfe bekommt.

## **Die Vorteile der Basencitrate**

Die Vorteile der Basencitrate liegen auf der Hand. Der wichtigste Vorteil ist, dass sie nicht den Magen entsäuern, sondern direkt in die Zelle und ins Gewebe gelangen und dort zu einer umfassenden intra- und extrazellulären Entsäuerung führen. Intrazellulär steht für das Innere der Zelle, extrazellulär für den Raum ausserhalb der Zelle.

### **1. Basencitrate beeinflussen nicht die Magensäure**

Basencitrate neutralisieren nicht die Magensäure. Sie stören daher auch nicht die Verdauungsvorgänge im Magen und führen nicht zu den entsprechenden Verdauungsbeschwerden, wie es bei Hydrogencarbonaten der Fall sein kann. Basencitrate kurbeln die Bildung der Magensäure nicht an. Sie helfen langfristig vielmehr bei der Regulierung der Magensäurebildung.

### **2. Basencitrate machen den natürlicherweise sauren Darm nicht basisch**

Basencitrate heben im Gegensatz zu Natron NICHT den natürlicherweise leicht sauren pH-Wert in eigentlich sauren Darmabschnitten. Würden sie – wie Natron – auch den Darm-pH-Wert ins Basische verschieben, würde dies

die gesunde Verdauung im Darm beeinträchtigen und auch die dort ansässige Darmflora negativ beeinflussen.

### **3. Basencitrate werden leicht resorbiert**

Basencitrate werden im Darm sehr leicht resorbiert, leichter als jede andere Mineralstoffverbindung und eignen sich daher besonders gut, um einen Mineralstoffmangel rasch zu beheben bzw. um schnell eine therapeutische Wirkung zu erzielen.

### **4. Basencitrate gelangen direkt in die Zelle**

Basencitrate werden sehr leicht in den Zellstoffwechsel eingeschleust. Dort binden Sie Säuren und werden im zelleigenen Citratstoffwechsel verarbeitet.

### **5. Basencitrate hinterlassen keine Schlacken**

Basencitrate werden ohne belastende Stoffwechselabfallprodukte abgebaut.

### **6. Basencitrate versorgen mit Mineralstoffen**

Während das Citrat direkt zur Entsäuerung genutzt und entsprechend verstoffwechselt wird, bleiben die basischen Mineralien in der Zelle zurück, im Gewebe oder wo immer sie gebraucht werden.

## **Säurestau der Zellen verhindert erfolgreiche Entsäuerung**

In manchen Fällen kann es sein, dass ein Teil der Zellen auch mit Basencitrat nicht mehr entsäuern kann. Man spricht von einem sog. Säurestau. Die Zellen befinden sich hier nach einer oft jahrelang anhaltenden Übersäuerung in einer Art Blockade. Der Zellstoffwechsel funktioniert nicht mehr. Nährstoffe können nicht mehr so gut aufgenommen werden, auch keine Basen. Und Säuren und andere Stoffwechselabbauprodukte können nicht mehr so gut ausgeleitet werden. Basenmittel helfen hier nun u. U. nicht mehr zufriedenstellend.

Die Zelle muss erst aus ihrem Säurestau befreit werden. Dies gelingt mit den Basenkonzentraten – wie wir hier beschrieben haben: Basenkonzentrate – Das Geheimnis der richtigen Entsäuerung. Die Einnahme der Basenkonzentrate erfolgt am besten kurweise – und zwar BEVOR man zu den Basencitrat greift.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de>