

Übersäuerung & Basische Ernährung im Faktencheck

Autor: Wolfram Klatt

Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Der Mythos der körperlichen Übersäuerung behauptet, saure Nahrungsmittel schädigten das Blut und begünstigten Krankheiten. Die Physiologie zeigt jedoch: Der Blut-pH-Wert wird durch Lunge, Nieren und Blutpuffer extrem strikt zwischen 7,35 und 7,45 gehalten; saurer Urin zeugt lediglich von einer funktionierenden Nierenausscheidung.

UNTERSUCHTE BEHAUPTUNG (FALSCH)

"Die moderne Ernährung übersäuert das Blut und basische Nahrung verändert den Blut-pH-Wert."

Der Mythos der Übersäuerung: Warum eine basische Ernährung nicht den pH-Wert des Blutes verändert

1. Der Mythos: Was genau wird behauptet?

Es ist ein Narrativ, das in zahlreichen Ratgebern, Wellness-Magazinen und Sozialen Medien allgegenwärtig wie verführerisch klingt: Die moderne westliche Lebensweise führe dazu, dass der menschliche Körper innerlich "übersäuert". Neben psychischem Stress und Umweltfaktoren wird vor allem der tägliche Speiseplan als Hauptursache verantwortlich gemacht. Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Käse, Getreideprodukte, Kaffee, Alkohol und Zucker sollen im Organismus große Mengen an Säure freisetzen und den Körper in einen Zustand der chronischen Gewebe- und Blutübersäuerung versetzen.

In populärwissenschaftlichen Darstellungen und alternativmedizinischen Konzepten wird diese angebliche "latente Gewebeazidose" als Ursache für eine Vielzahl unspezifischer Beschwerden und schwerwiegender chronischer Krankheiten genannt. Das Spektrum reicht von chronischer Müdigkeit, Kopfschmerzen, Hautunreinheiten und Haarausfall über Gelenkbeschwerden, Osteoporose und Rheuma bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen. Die dahinterstehende Hypothese behauptet, dass Krankheitserreger sowie geschädigte Zellen bevorzugt in einem "sauren Milieu" gedeihen und ein Basenmangel die körpereigene Abwehr schwäche.

Als therapeutische Lösung wird die sogenannte "basische Ernährung" oder das "Basenfasten" empfohlen. Durch den bevorzugten oder ausschließlichen Verzehr von als "basenbildend" eingestuften Lebensmitteln – vor allem Gemüse, Obst, Kräutern und bestimmten Nüssen – soll der Säure-Basen-Haushalt harmonisiert und der pH-Wert des Blutes wieder in einen vermeintlich idealen, leicht alkalischen Bereich angehoben werden. Ergänzend wird häufig dazu geraten, spezielle Basenmittel (Nahrungsergänzungsmittel mit Carbonaten oder Citraten), alkalisch ionisiertes Wasser einzunehmen und den eigenen Urin mithilfe von pH-Teststreifen regelmäßig zu kontrollieren.

Diese Vorstellung knüpft an tief sitzende Intuitionen von Reinheit, Balance und Eigenverantwortung an. Sie verspricht eine überschaubare Erklärung für oft komplexe gesundheitliche Störungen: Wenn Krankheit das Ergebnis eines falschen pH-Werts sei, dann ließe sich Gesundheit durch gezielte Nahrungsauswahl einfach steuern. Doch betrachtet man die biochemischen und physiologischen Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Körpers, zeigt sich ein deutlich differenzierteres Bild.

+-----
| MYTHOS vs. PHYSIOLOGISCHE REALITÄT
+-----
| MYTHOS:
| Nahrung -> Ändert direkt den Blut-pH -> Übersäuerung führt zu Krankheit

+-----
| REALITÄT:
| Nahrung -> Nieren & Lunge kompensieren Säurelast -> Blut-pH bleibt stabil
| (Urin-pH schwankt naturgemäß als Zeichen funktionierender Ausscheidung)
+-----

2. Der naturwissenschaftliche Faktencheck: Wie der Säure-Basen-Haushalt wirklich funktioniert

Um zu verstehen, warum die Ernährung den Blut-pH-Wert gesunder Menschen nicht maßgeblich verändert, lohnt ein Blick auf die physiologische Regulation des Säure-Basen-Haushalts (Homöostase).

Der pH-Wert ist ein Maß für die Konzentration an freien Wasserstoffionen (H^+) in einer Lösung. Der menschliche Blut-pH-Wert wird beim Gesunden extrem streng innerhalb eines sehr engen Fensters zwischen **7,35 und 7,45** konstant gehalten. Dieser Bereich ist leicht basisch (alkalisch). Bereits geringe Abweichungen nach unten (Azidose: $pH < 7,35$) oder nach oben (Alkalose: $pH > 7,45$) beeinträchtigen die Raumstruktur von Proteinen, die Aktivität von Enzymen und die Funktion von Zellmembranen im gesamten Körper schwerwiegend.

Dass alltägliche Mahlzeiten diesen Wert nicht ins Schwanken bringen, liegt an einem mehrstufigen, extrem effizienten Regulationssystem des Organismus.

Die drei Säulen der Säure-Basen-Homöostase

Der Körper verfügt über drei ineinandergreifende Abwehrmechanismen gegen Säure- oder Basenschwankungen, die zeitlich gestaffelt eingreifen:

+-----
| **DIE DREISTUFIGE PUFFER-KASKADE DES KÖRPERS**
+-----
| **STUFE 1: CHEMISCHE BLUTPUFFER (Reaktionszeit: Sekunden)**
| * Bicarbonat-System (HCO_3^- / H_2CO_3)
| * Hämoglobin & Plasmaproteine
| * Phosphatpuffer
| -> Fängt anfallende H^+ -Ionen unmittelbar im Blutstrom ab.

+-----

|
v

+-----

| STUFE 2: RESPIRATORISCHE REGULATION (Reaktionszeit: Minuten)
| * Lunge verstärkt CO₂-Abatmung bei Säureüberschuss
| -> CO₂ + H₂O <---> H₂CO₃ <---> HCO₃⁻ + H⁺
| -> Abatmen von CO₂ entzieht dem Blut effektiv Säureäquivalente.

+-----

|
v

+-----

| STUFE 3: RENALE REGULATION (Reaktionszeit: Stunden bis Tage)
| * Nieren scheiden H⁺-Ionen aktiv im Urin aus
| * Nieren resorbieren und regenerieren Bicarbonat (HCO₃⁻)
| -> Feine und nachhaltige Langzeitsteuerung des Säure-Basen-Haushalts.

+-----

1. **Die chemischen Blutpuffer (Sekunden-Reaktion):** Das wichtigste Puffersystem im Extrazellulärraum ist das **Bicarbonat-Kohlensäure-Puffersystem** ($\text{HCO}_3^- / \text{H}_2\text{CO}_3$). Fällt beim Abbau von Nährstoffen freie Säure (H^+) an, wird diese sofort von Bicarbonat-Ionen gebunden und zu kohlensäurehaltigem Wasser umgewandelt. Weitere Puffer sind das Hämoglobin in den roten Blutkörperchen, Plasmaproteine sowie zelluläre Phosphatverbindungen. Diese chemischen Puffer wirken instantan in Sekundenbruchteilen.
2. **Die Lunge (Minuten-Reaktion):** Das Bicarbonatsystem ist ein *offenes* Puffersystem, da es direkt mit der Atmung gekoppelt ist. Die gebildete Kohlensäure zerfällt rasch in Wasser (H_2O) und Kohlendioxid (CO_2). Registrieren Chemorezeptoren im Blut einen leichten Anstieg von Säureäquivalenten, erhöht das Atemzentrum im Gehirn automatisch Atemtiefe und Atemfrequenz. Das überflüssige CO_2 wird abgeatmet. Dieser Effekt lässt sich beim Sport beobachten: Bei intensiver Muskelarbeit entsteht Laktat (Milchsäure), worauf der Körper rasch mit vertiefter Atmung reagiert, um den Blut-pH konstant zu halten.

3. **Die Nieren (Stunden- bis Tage-Reaktion):** Die Nieren stellen das Langzeitorgan der Säure-Basen-Regulation dar. Sie können überschüssige Wasserstoffionen aktiv über das Nierenfiltrat in den Urin abgeben (unter anderem gebunden an Ammoniumionen NH_4^+ oder Titriersäuren wie Phosphat). Gleichzeitig sind sie in der Lage, Bicarbonat zu resorbieren oder neu zu synthetisieren.

Das Missverständnis mit dem Urin-pH-Wert

Ein zentraler Denkfehler des Übersäuerungsmythos liegt in der Gleichsetzung von **Urin-pH** und **Blut-pH**.

Wenn eine Person nach dem Verzehr eiweißreicher Speisen den pH-Wert ihres Urins misst und feststellt, dass dieser im sauren Bereich liegt (z. B. pH 5,5), bedeutet das keineswegs, dass ihr Blut oder Gewebe "übersäuert" ist. Im Gegenteil: Es zeigt, dass die Nieren exzellent arbeiten. Die Nieren filtern überschüssige Säuren aus dem Blut heraus und scheiden sie über den Urin aus, um den Blut-pH-Wert im schmalen Korridor von 7,35 bis 7,45 zu schützen.

+-----+ DIE MÜLLABFUHR-METAPHER: URIN-pH VS. BLUT-pH +-----+	
	+-----+
	DER WOHNBRAUM (Blutkreislauf & Gewebe)
	pH-Wert: 7,35 - 7,45 (Strikte Ordnung, konstant sauber)
	+-----+
	Nieren bringen Abfälle nach draußen
	v
	+-----+
	DIE MÜLLTonne (Der Urin)
	pH-Wert: 4,5 - 8,0 (Schwankt je nach entsorgter Säurelast)
	+-----+
	FEHLINTERPRETATION: "Volle Mülltonne = Das ganze Haus ist verschmutzt!"
	MEDIZINISCHE FAKT: "Volle Mülltonne = Die Müllabfuhr arbeitet perfekt!"
+-----+	

Der pH-Wert des Urins schwankt beim Gesunden natürlicherweise in einem breiten Bereich zwischen **4,5 und 8,0**, abhängig von der Zusammensetzung der Nahrung, Flüssigkeitszufuhr und Tageszeit (z. B. der sogenannten "alkalischen Welle" nach den Mahlzeiten).

3. Medizinisches Verständnis: Echte Azidosen vs. Diätetische Säurelast (PRAL)

In der wissenschaftlichen Medizin wird klar zwischen einer **klinischen Azidose** und der sogenannten **potenziellen Säurebelastung der Niere (PRAL-Wert)** unterschieden.

Was ist eine echte klinische Azidose?

Eine medizinisch relevante Azidose ist ein schwerwiegender Krankheitszustand, der auf dem Ausfall oder der Überlastung der physiologischen Regulationssysteme beruht – niemals auf einer normalen Ernährungsweise. Man unterscheidet primär:

- **Metabolische Azidose:** Entsteht durch anhaltende Entgleisungen des Stoffwechsels oder Verlust von Bicarbonat. Beispiele sind die *diabetische Ketoazidose* (bei absolutem Insulinmangel), die *Laktatazidose* (bei schwerem Sauerstoffmangel im Gewebe, z. B. im Schock), das *akute oder chronische Nierenversagen* (wenn die Nieren Säuren nicht mehr ausscheiden können) oder schwere chronische Durchfälle (Verlust von basischem Darmsaft).
- **Respiratorische Azidose:** Entsteht, wenn die Lunge CO_2 nicht ausreichend abatmen kann, etwa bei schweren Lungenerkrankungen (z. B. fortgeschrittene COPD, Asthma-Anfall) oder Atemdepression.

Diese Zustände erfordern umgehend eine intensivmedizinische Behandlung und lassen sich nicht durch diätetische Maßnahmen wie Basenpulver oder Gemüsesäfte korrigieren.

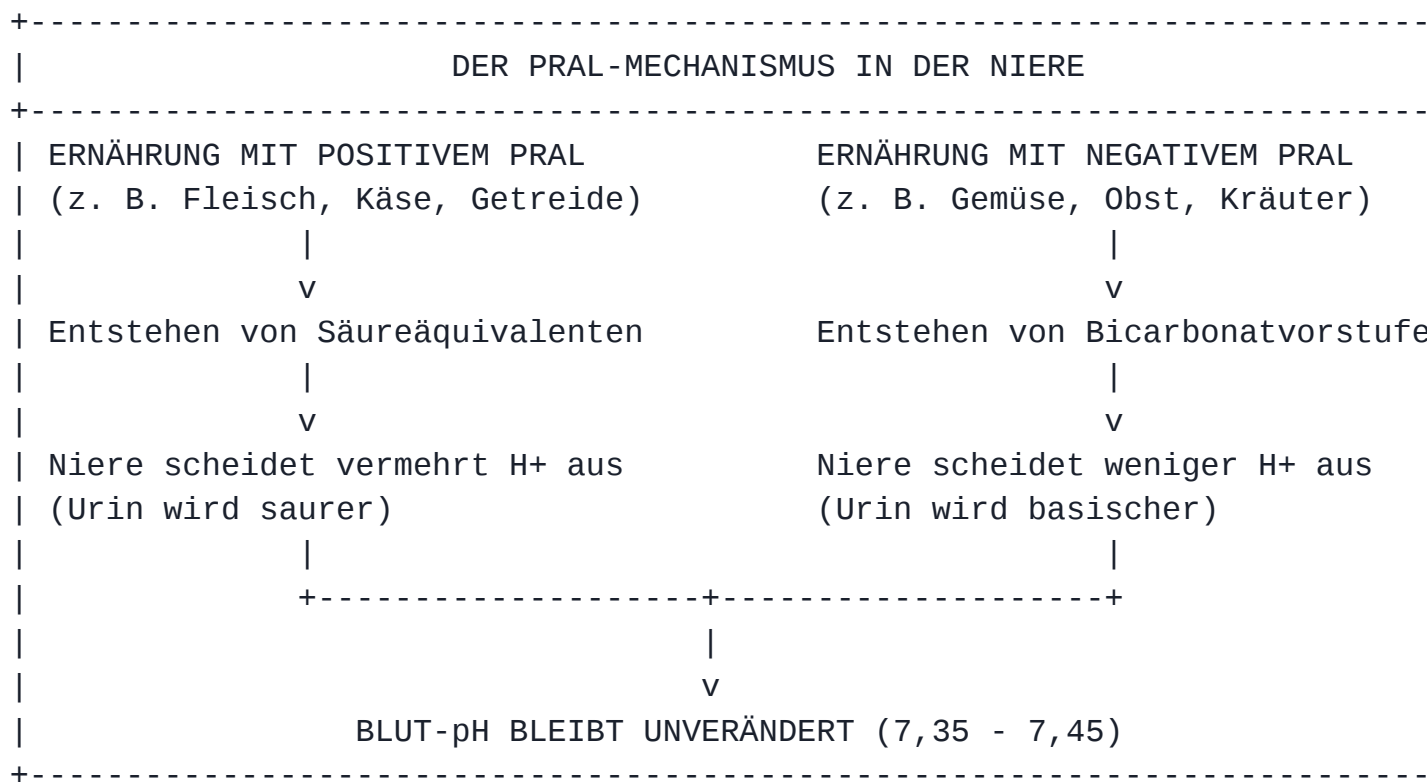
Der PRAL-Wert: Was misst er wirklich?

In der Ernährungsforschung wird der Begriff der Säurelast wissenschaftlich über den **PRAL-Wert** (*Potential Renal Acid Load*) beschrieben. Dieser Wert gibt an, wie viele Säureäquivalente die Niere voraussichtlich ausscheiden muss, wenn ein bestimmtes Lebensmittel verstoffwechselt

wird:

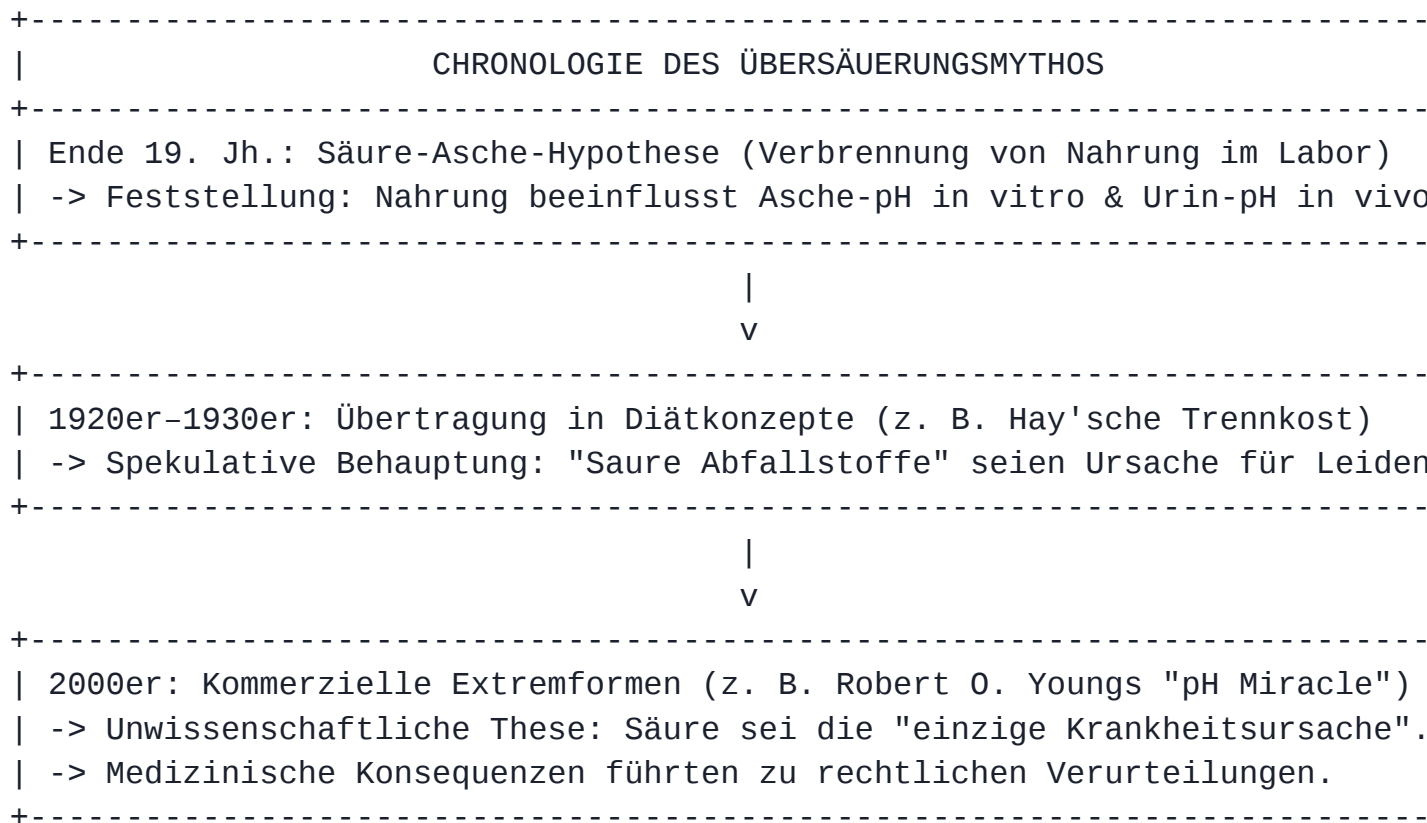
- **Proteine und Phosphate** (reichlich enthalten in Fleisch, Fisch, Käse, Getreide) führen beim Abbau zur Bildung von Säuren (wie Schwefelsäure aus schwefelhaltigen Aminosäuren), die über die Niere ausgeschieden werden müssen (positiver PRAL-Wert).
- **Organische Anionen** (wie Citrat oder Malat in Obst und Gemüse) werden im Stoffwechsel unter Verbrauch von H^+ -Ionen zu Bicarbonat verstoffwechselt und entlasten somit die Nierenausscheidung (negativer PRAL-Wert).

Der PRAL-Wert beschreibt also die Beanspruchung der **Nieren-Exkretion**, nicht etwa eine Veränderung des Blut-pH-Werts. Bei Personen mit gesunden Nieren kompensiert das Organ schwankende Säurelasten mühelos.



4. Historischer Ursprung: Wie das Konzept entstand

Die Entstehung des Übersäuerungsmythos beruht auf der Fehlinterpretation wissenschaftlicher Entdeckungen aus dem 19. und frühen 20. Jahrhundert.



Die Säure-Asche-Hypothese

Pioniere der Ernährungsphysiologie untersuchten im 19. Jahrhundert die mineralische Zusammensetzung von Nahrungsmitteln, indem sie diese im Labor in Öfen verbrannten und den pH-Wert der verbleibenden Asche in Wasser maßen. Man stellte fest, dass die Asche von Fleisch, Fisch und Getreide sauer reagierte (aufgrund von Schwefel, Phosphor und Chlor), während die Asche von Pflanzekost basisch war (aufgrund von Kalium, Magnesium und Calcium).

Diese Laborbeobachtung – die sogenannte **Säure-Asche-Hypothese** – spiegelte sich in der Tat im Urin-pH der Untersuchten wider. Die Forscher jener Zeit stellten jedoch klar, dass dies eine physiologische Leistung der Ausscheidungsorgane darstellt und nicht bedeutet, dass das Blut seinen pH-Wert verändert.

Von der Beobachtung zum populären Mythos

In den folgenden Jahrzehnten wurde diese biochemische Tatsache in vereinfachter Form in populäre Diätlehren übernommen. Der US-amerikanische Arzt William Howard Hay begründete

in den 1920er Jahren die "Hay'sche Trennkost", in der er behauptete, die Kombination von Eiweißen und Kohlenhydraten führe zur Anhäufung "saurer Stoffwechselprodukte".

Einen traurigen Höhepunkt erreichte das Konzept Anfang der 2000er Jahre durch den US-amerikanischen Autor Robert O. Young, der in seinem Buch *"The pH Miracle"* behauptete, sämtliche Krankheiten ließen sich auf eine "Übersäuerung" zurückführen. Young vertrat extreme Thesen, die etablierten biologischen Grundlagen widersprachen, und verabreichte Krebspatienten auf seiner Farm hochdosierte Natriumbicarbonat-Infusionen statt ihnen zu einer leitliniengerechten Onkologie zu raten. Nach fatalen Krankheitsverläufen mehrerer Patienten wurde Young in den USA wegen unbefugter Ausübung der Heilkunde und Betrugs gerichtlich verurteilt. Dennoch verbreiten sich Abwandlungen seiner Thesen in Blogs und Wellness-Foren bis heute weiter.

5. Psychologie und Wahrnehmung: Warum die Idee so plausibel wirkt

Dass sich der Übersäuerungsmythos über Jahrzehnte hinweg hält, erklärt sich vor allem durch psychologische Faktoren und verständliche Fehlschlüsse.

Die sprachliche Metapher von "sauer" und "basisch"

In unserem Sprach- und Erfahrungsschatz ist das Wort "sauer" überwiegend negativ belegt: Säure verätzt, brennt, schmeckt bitter oder scharf. Metaphern wie "sauer werden" oder "ein saurer Apfel" verdeutlichen dies. Das Wort "basisch" oder "alkalisch" hingegen assoziieren viele Menschen unwillkürlich mit Sanftheit, Ausgleich, Neutralisation und Harmonie. Diese intuitive Assoziation lässt die Vorstellung plausibel erscheinen, dass "Säure" im Gewebe Schaden anrichte und durch "Basen" neutralisiert werden müsse.

Der Fehlschluss "Post hoc ergo propter hoc"

Stellt jemand seine Ernährung auf eine "basische Diät" um, verzichtet diese Person in der Regel auf stark verarbeitete Produkte, zuckerhaltige Softdrinks, übermäßigen Fleisch- und Alkoholkonsum sowie Fast Food. Stattdessen werden reichlich frisches Gemüse, Obst, Kräuter, Nüsse und Wasser konsumiert.

+-----+ DER URSACHE-WIRKUNGS-FEHLSCHLUSS BEI DIÄTEN +-----+		
BEOBACHTETES ERGEBNIS: Bessere Verdauung, mehr Energie, Gewichtsreduktion nach Ernährungsumstellung +-----+		
+-----+		
v		
FALSCHE INTERPRETATION:		RICHTIGE ERKLÄRUNG:
"Mein Blut-pH ist jetzt im basischen Bereich!"		"Ich nehme mehr Ballaststoffe, Vitamine und Sekundärpflanzenstoffe zu"
+-----+		

Nach wenigen Wochen berichten viele Menschen über spürbare Verbesserungen ihres Wohlbefindens, mehr Energie und eine regulierte Verdauung. Der Fehlschluss besteht nun darin, diese positiven Effekte einer Veränderung des Säure-Basen-Status im Blut zuzuschreiben. In Wahrheit beruhen die gesundheitlichen Vorteile schlicht auf der erhöhten Zufuhr von Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und einer reduzierten Kalorien- und Natriumzufuhr.

6. Risiken, Fehlentscheidungen und kommerzielle Interessen

Obwohl eine an Gemüse und Obst reiche Ernährung unbestreitbar gesund ist, birgt das Festhalten am Übersäuerungsmythos konkrete gesundheitliche und finanzielle Risiken.

Kommerzielle Ausbeutung von Ängsten

Rund um das Thema Übersäuerung hat sich ein umfangreicher Markt etabliert. Angeboten werden unter anderem:

- Spezielle Basenpulver und Brausetabletten (oft simple Mischungen aus Natron, Calcium- und Magnesiumcarbonat).

- Alkalische Wasserfilter und "Ionisierer", die teilweise für vierstellige Beträge verkauft werden.
- Basentee-Mischungen, Badezusätze und pH-Teststreifen.

Den Verbrauchern wird dabei suggeriert, ihr Organismus sei ohne diese Zusatzprodukte nicht in der Lage, sich selbst zu regulieren.

Ernährungsphysiologische Fehlentscheidungen

Wird die Einteilung von Lebensmitteln in "sauer" und "basisch" zu streng befolgt, droht der unnötige Ausschluss wertvoller Nahrungsmittel. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte (wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen) sowie Nüsse besitzen einen positiven PRAL-Wert und gelten in manchen Basentabellen als "säurebildend". Diese Lebensmittel sind jedoch essenzielle Lieferanten von pflanzlichem Protein, komplexen Kohlenhydraten, B-Vitaminen und Mikronährstoffen. Ihr Verzicht aus Angst vor Übersäuerung kann zu Nährstoffdefiziten führen und begünstigt ein orthorektisches (zwanghaft gesundes) Essverhalten.

Medizinische Gefahren durch Verzögerung von Therapien

Am gravierendsten ist die Gefahr, wenn schwere Erkrankungen wie Krebs, chronische Nierenleiden oder Autoimmunerkrankungen fälschlicherweise als "Säureproblem" umgedeutet werden. Wenn Patienten notwendige medizinische Untersuchungen oder evidenzbasierte Therapien aufschieben, um stattdessen vermeintlich entsäuernde Diäten oder Präparate zu nutzen, kann dies irreversible gesundheitliche Schäden nach sich ziehen.

7. Empathische Einordnung und wissenschaftlich fundierte Empfehlungen

Wenn Sie bisher pH-Teststreifen genutzt, Basenpräparate gekauft oder sich Sorgen um eine "Übersäuerung" Ihres Körpers gemacht haben, ist das völlig verständlich. Die Darstellungen in Medien und Produktwerbungen klingen oft wissenschaftlich und schlüssig. Zudem ist der Wunsch, aktiv Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, positiv und schätzenswert.

Die wissenschaftliche Evidenz bietet hier jedoch eine beruhigende Entlastung: **Sie müssen sich keine Sorgen machen, dass alltägliche Nahrungsmittel Ihr Blut oder Ihr Gewebe im medizinischen Sinne übersäuern.** Ihr Körper verfügt mit den Nieren, der Lunge und den Blutpuffern über hochdifferenzierte, evolutiv bewährte Schutzsysteme, die diese Aufgabe rund um die Uhr zuverlässig erfüllen.

+-----	
	EMPFEHLUNGEN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG
+-----	
	* Pflanzlich betonen: Viel Gemüse, Obst, Kräuter und Hülsenfrüchte essen
	* Vollwertig wählen: Vollkornprodukte und Nüsse als feste Bausteine nutzen
	* Auf Teststreifen & Basenpulver verzichten: Geld sparen und Vertrauen in
	die eigene Nieren- und Lungenfunktion setzen.
	* Wohlbefinden ganzheitlich betrachten: Schlaf, Bewegung und Stressabbau
	sind entscheidend für die Gesundheit.
+-----	

Für eine ausgewogene und gesundheitsfördernde Ernährung gelten wissenschaftlich gesicherte Grundsätze:

1. **Pflanzliche Vielfalt genießen:** Verzehren Sie reichlich Gemüse, frisches Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Nicht wegen eines angeblichen Einflusses auf den Blut-pH-Wert, sondern wegen des Reichtums an Ballaststoffen, Antioxidanzien und Vitaminen.
2. **Keine Angst vor vollwertigen Proteinen:** Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und moderate Mengen hochwertiger Eiweißträger gehören zu einer ausgewogenen Ernährung dazu.
3. **Vertrauen in den eigenen Körper:** Gesunde Organe benötigen keine teuren Basenmittel oder speziellen Wässer, um das physiologische Gleichgewicht aufrechtzuerhalten.