

# ALKALA® "N"/"T"/"S"

IN BALANCE MIT DER SANUM-BASENKUR



**SK** SANUM  
KEHLBECK





## DAS INNERE MILIEU UND DIE BALANCE

► Im Laufe der letzten Jahre hat man immer mehr verstanden, dass ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt im Körper von enormer Bedeutung für die Gesundheit ist. Kommt es zu Verschiebungen in die eine oder andere Richtung, reagiert der Körper mit einer Vielzahl an (Krankheits-) Symptomen. Bei manchen ist es offensichtlich, dass der Säure-Basen-Haushalt an den Symptomen beteiligt ist (wie z.B. bei Sodbrennen), bei manchen erkennt man dieses jedoch erst auf den zweiten Blick (z.B. bei Cellulite). Im menschlichen Körper

finden jeden Tag unzählige biochemische Stoffwechselfvorgänge statt. Dabei entstehen saure und basische Stoffwechselprodukte, welche im Folgenden vereinfacht als Säuren oder Basen bezeichnet werden. Der Körper versucht immer die Balance zwischen Säuren und Basen zu bewahren, was man als ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bezeichnet. Um dies zu erreichen, hat der Körper mehrere Möglichkeiten. Einige Organe bilden basische Substanzen, um Säuren zu neutralisieren. Zu diesen basischen Organen

**Tabelle 1: Beispiele für säurehaltige und basische Lebensmittel**

säurehaltige Lebensmittel		basische Lebensmittel	
<b>tierisches Eiweiß</b>	Fleisch und Wurstwaren, Milchprodukte, Käse	<b>Kohlarten wie</b>	Blumenkohl, Kohlrabi, Wirsing, Rosenkohl
<b>fruktose- und glukosehaltige Lebensmittel</b>	Süßigkeiten, Schokolade, Marmelade	<b>Rübensgemüse</b>	Mangold, rote Rüben
<b>Produkte aus Weißmehl</b>	Brot, Brötchen, Toast und Kuchen	<b>verschiedene Gemüse</b>	Kartoffeln, Pastinaken
<b>säurehaltige Getränke</b>	Softdrinks, Energydrinks, gesüßter Eistee, zuckerhaltige Limonaden	<b>Kräuter</b>	Dill, Oregano, Thymian, Salbei
<b>Fertigprodukte, Fastfood</b>		<b>Obst</b>	Äpfel, Pflaumen, Heidelbeeren
		<b>basische Getränke</b>	ungesüßte Kräutertees oder Gemüsesäfte

gehören die Speicheldrüsen, die Leber, die Gallenblase, die Bauchspeicheldrüse und verschiedene Drüsen im Dünn- und Dickdarm. Andere Organe sind in der Lage, Säuren auszuscheiden. Dazu gehören die Nieren, die Lunge und die Leber. Sind diese Systeme überlastet, erfolgt die Säureausscheidung auch häufig über die Haut, welche durch eine erhöhte Einlagerung von Säuren im Verlauf der Zeit fahl und unrein erscheint, das Bindegewebe erschlafft. Eine besondere Beachtung verdient auch das Blut. Das Blut wird vom Körper u.a. auch als Transportmittel für Säuren und Basen verwendet. Das Blut sammelt von den verschiedenen Organen und Geweben Säuren und Basen ein und transportiert sie z.B. in den Darm (im Falle der Basen) oder zur Niere (bei den Säuren), um dort ausgeschieden zu werden. Dabei ist es wichtig, dass der pH-Wert im Blut konstant bleibt (bei 7,35 – 7,45). Nur dann kann das Blut sowohl Säuren als auch Basen gut aufnehmen. Ein pH-Wert ober- oder unterhalb dieses Wertes hat für den Organismus schwerwiegende, gesundheitliche Konsequenzen und kann lebensbedrohlich werden. Im gesundheitlich optimalen Zustand ist unser Körper imstande, unseren Säure-Basen-Haushalt über unsere Organe selbstständig zu regulieren.

### Wodurch kommt es trotzdem zu einer Übersäuerung des Körpers?

Säuren entstehen nicht nur durch eigene Stoffwechselfvorgänge. Besonders durch Nahrungsmittel gelangen häufig große Mengen an Säuren in den Körper. Bei Nahrungsmitteln aus tieri-

schem Eiweiß, fruktose- und glukosehaltigen Lebensmitteln und Produkten aus Weißmehl entstehen beim Abbau besonders viele Säuren (siehe Tabelle 1).

Zusätzlich wird der Körper durch verschiedene Stoffe aus der Umwelt, wie Schwermetalle (Quecksilber aus Amalganfüllungen und aus manchen Fischen), Pestizide, Medikamente und Abgase belastet. Aber auch Stress, Ängste und Ärger sorgen für eine erhöhte Säureproduktion im Körper. Die Wahrscheinlichkeit, ein Übermaß an Säuren im menschlichen Körper hervorzurufen, ist also sehr groß.

### Basen sind wichtig zur Neutralisation von Säuren

Leider ist es für den Körper nicht so einfach, einen Überschuss an Säuren durch Basen auszugleichen. Die wichtigste Base im menschlichen Körper ist das Natriumhydrogencarbonat, welches parallel zur Säureproduktion im Magen gebildet wird. Von hier aus wird es über das Blut im Körper verteilt. Damit der Körper genug Basen zur Verfügung hat, ist er jedoch auf eine Zufuhr von außen, besonders durch basische Lebensmittel, angewiesen (siehe Tabelle 1). Viele dieser Nahrungsmittel sind jedoch kein Bestandteil des täglichen Speiseplans mehr und die darin enthaltenden Basen stehen dann dem Körper nicht zur Neutralisation von Säuren zur Verfügung. Fastfood, Fertigprodukte, Softdrinks und ein Übermaß an Fleisch enthalten kaum verwertbaren Basen für den Organismus, stattdessen aber sehr viele Säuren, welche eine Übersäuerung noch fördern.

## WIE VERSUCHT DER KÖRPER DIE ÜBERSCHÜSSIGEN SÄUREN ZU NEUTRALISIEREN?

Wenn sich viele Säuren im Organismus befinden, versucht der Körper diese zu neutralisieren oder auszuschleiden. Dabei ist jedoch die Säuremenge, die z.B. die Niere ausscheiden kann, begrenzt.

Zur Neutralisation überschüssiger Säuren greift der Körper auf verschiedene Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Kalium zurück. Werden diese nicht

ausreichend mit der Nahrung aufgenommen, ist der Körper gezwungen, seine Mineralstoffreserven (z.B. aus Knochen, Zähnen, Haaren und Haut) zur Neutralisation einzusetzen. Können überschüssige Säuren, besonders jene im Blut, nicht ausgeschieden werden, dann versucht der Körper durch die Abgabe von Säuren ins Gewebe zunächst, den pH-Wert im Blut wieder auf einen Wert von 7,35 bis 7,45 einzustellen. Bei der Abgabe von Säuren ins Gewebe ist besonders das Bindegewebe betroffen. Durch die vermehrte Einlagerung von Säuren kommt es zu Störungen bei der Speicherung und Abgabe von Stoffwechselprodukten der Zellen und zu Störungen im Wasserhaushalt. Hält die Übersäuerung im Bindegewebe langfristig an, werden im Verlauf der Zeit auch Organe mit Säuren belastet.

Bei vielen Erkrankungen spielt ein aus der Balance geratener Säure-Basen-Haushalt eine nicht zu unterschätzende Rolle. **Dazu gehören Erkrankungen aller Körpersysteme.**



### ERKRANKUNGEN ORGANSYSTEME



- › Leber- und Nierenerkrankungen
- › Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts
  - Reflux von Magensäure
  - Durchfall
  - Verstopfung
- › Stoffwechselerkrankungen
  - Diabetes
  - Migräne
  - Rheumatische Erkrankungen
- › Asthmaerkrankung
- › Hauterkrankungen
  - Schuppenflechte
  - Neurodermitis
  - Cellulite
- › Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Durchblutungsstörungen, z.B. Schwindel
- › Herzrhythmusstörungen

## WIE KANN ICH AKTIV WERDEN, UM EINE ÜBERSÄUERUNG ZU REDUZIEREN?



### ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

- › die Mahlzeit sollte selbst, aus frischen Zutaten gekocht bzw. zubereitet werden
- › Umstellung auf Gemüse aus ökologischer Landwirtschaft
  - kein Einsatz von Pestiziden, künstlichen Düngemitteln
  - die Pflanzen erhalten genügend Zeit für ihr Wachstum, nur dann enthalten sie auch im ausreichenden Maße Mineralstoffe und Spurenelemente
- › Reduzierung des Fleischkonsums, 2-3 vegetarische Tage die Woche
- › auf zuckerhaltige Produkte verzichten
- › ausreichend stilles Wasser, naturbelassene Obstsäfte oder Kräutertees trinken, Kaffee konsum reduzieren



### STRESSREDUZIERUNG

- › regelmäßig Ruhephasen in den Alltag integrieren (und versuchen beizubehalten), z.B. in Ruhe eine Tasse Tee trinken und ein gutes Buch lesen
- › ausreichende Bewegung
  - versuchen Sie jeden Tag eine halbe Stunde spazieren zu gehen
  - betreiben Sie Sport, z.B. Nordic Walking
- › Entspannung finden z.B. durch Yoga oder Qigong
- › den Konsum bzw. die Belastung durch elektronische Medien (wie Smartphones, Computer) überdenken/ermitteln und reduzieren (z.B. Abschaltung des WLANs nachts, keine Smartphones im Schlafzimmer)

## WELCHE WEITEREN MÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Industriell und unter Hochdruck produzierte Lebensmittel enthalten häufig Mineralstoffe, Spurenelemente und Basen nicht mehr im ausreichenden Maße, obwohl diese zur Neutralisation von Säuren im Körper dringend benötigt werden. Und ist der Körper erstmal übersäuert, reicht häufig eine alleinige Ernährungsumstellung nicht mehr aus, um wieder in Balance zu kommen. Durch die Einnahme von Basen und Mineralstoffen wie Magnesium, Calcium, Kalium und Zink unterstützt man den Körper bei seinem Versuch, Säuren auszuleiten und zu neutralisieren. Besonders bewährt hat sich die Einnahme von **ALKALA®**-Produkten, um den Körper mit ausreichend Basen und Mineralien zu versorgen.



**DIE SANUM-THERAPIE – IHR WEG ZU MIKROBIELLER BALANCE**

► Da bei vielen Erkrankung ein gestörtes inneres Milieu vorliegt, hat die Korrektur des Säure-Basen-Haushalts in der SANUM-Therapie einen hohen Stellenwert. Die Behandlung des Säure-Basen-Gleichgewichts ist daher ein fester Bestandteil der Therapie und gehört zu den drei Elementen der SANUM-Therapie (System-Regulation, Basen-

Regulation und Immun-Regulation). Die SANUM-Therapie umfasst ein ganzheitliches, komplementärmedizinisches Behandlungskonzept. Das Ziel der SANUM-Therapie ist es, die natürlichen Regulationsprozesse des Körpers sanft zu unterstützen, für ein gesundes Leben in mikrobieller Balance.



**ALKALA® "N"** ist eine Basenmischung in Form eines Pulvers. Der Hauptbestandteil ist Natriumhydrogencarbonat, weitere Bestandteile sind Kali-

umhydrogencarbonat, Natriumcitrat und Zinkgluconat. Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Die Einsatzmöglichkeiten von ALKALA® "N" sind recht vielfältig. Sie können sich mit einem Messlöffel (ML) ALKALA® "N" ein basisches Getränk herstellen (wenn Sie z.B. an Sodbrennen oder säurebedingten Magenbeschwerden leiden), oder Sie geben 1-3 ML (je nach Wassermenge) in eine Schüssel mit Wasser für ein basi-

sches Fußbad oder auch für basische Umschläge, z.B. zur Entspannung bei schmerzenden Gelenken oder Muskeln.



**ALKALA® "T"** enthält Natriumhydrogencarbonat in Tablettenform. Natriumhydrogencarbonat ist die wichtigste

Base im menschlichen Körper. Seit langem wird es bei säurebedingte Magenschmerzen und Sodbrennen traditionell eingesetzt. Die Magensäure wird direkt am Ort der Problematik neutralisiert. Da ALKALA® "T" als Tablette vorliegt, kann man es gut als „Sofort-Hilfe“ mitnehmen und hat bei säurebedingten Beschwerden schnell ein Basenmittel zur Hand.



Bei ALKALA® "S" liegen die einzelnen Inhaltsstoffe ebenfalls als Pulver vor. ALKALA® "S" enthält Kaliumcitrat, Calciumcitrat und Magnesiumcitrat. Magnesium, Calcium und Kalium gehören zu den wichtigsten Mineralstoffen des Körpers. Kalium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems sowie einer normalen Muskel-

funktion bei. Calcium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung und -spezialisierung. Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Durch die Einnahme von ALKALA® "S" bekommt der Körper die Möglichkeit, seine Mineralstoffdepots wieder aufzufüllen.



**ALKALA® "N" Pulver**

**ALKALA® "T" Tabletten**

**ALKALA® "S" Pulver**

	vegan	glutenfrei	laktosefrei	fruktosefrei	zuckerfrei	alkoholfrei	gentechnikfrei
ALKALA® "N" Pulver	X	X	X	X	X	X	X
ALKALA® "T" Tabletten		X		X		X	X
ALKALA® "S" Pulver	X	X	X	X	X	X	X

**Alkala® "N" Pulver | Zutaten:** Säureregulatoren Natriumhydrogencarbonat, Kaliumhydrogencarbonat, Trinatriumcitrat; Zinkgluconat. 3 g Pulver (1 Messlöffel) enthält 10 mg Zink. **Eigenschaften:** Alkala® "N" ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Zink und basischen Mineralstoffen. Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. **Verzehrempfehlung:** 1 mal täglich 3 Gramm (ein gestrichener Messlöffel) in ½ Glas warmen Wasser auflösen und schluckweise, ggf. über den Tag verteilt trinken. **Hinweis:** Grundsätzlich sollte ein Abstand von ein bis zwei Stunden zwischen der Einnahme von Alkala® "N" und der von Medikamenten eingehalten werden. Dieses Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene Tagesdosis nicht überschreiten. Für kleine Kinder unzugänglich aufbewahren. **Handelsform:** Dose mit 150 g Pulver (50 Portionen zu je 3 g), inkl. 25x 2 pH-Teststreifen (PZN 17266972). Bündelpackung mit 10x 150 g Pulver (50 Portionen zu je 3 g), inkl. 10x 25x 2 pH-Teststreifen (PZN 17297895).

**Alkala® "T" Tabletten | Zusammensetzung:** 1 Tablette enthält: Wirkstoff: 1 g Natriumhydrogencarbonat. Sonstige Bestandteile: Lactose, Cellulose, Kartoffelstärke, Magnesiumstearat, Saccharin-Natrium, Gummi arabicum, Maltodextrin, Pfefferminzöl. **Indikation:** Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden. Bei Beschwerden, wie Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden, die länger als eine Woche andauern oder wiederholt auftreten, sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Alkala® "T" darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der sonstigen Bestandteile. Bei Störungen im Säure-Base-Haushalt (Alkalose), Kaliummangel oder bei Durchführung einer natriumarmen Diät darf Alkala® "T" nicht eingenommen werden. Wegen der Gefahr der Magenruptur darf Alkala® "T" bei Säureverätzung des Magens nicht angewendet werden. **Nebenwirkungen:** Häufig sind nach der Einnahme von Alkala® "T" Völlegefühl und Aufstoßen aufgetreten. Lang anhaltender Gebrauch kann die Bildung von Kalzium- oder Magnesiumphosphatsteinen in der Niere begünstigen.

**Alkala® "S" Pulver. Zutaten:** Trikaliumcitrat, Trimagnesiumcitrat, Tricalciumcitrat, Trennmittel Siliciumdioxid. 4,5 g Pulver (1 Teelöffel) enthält 750 mg Kalium, 250 mg Calcium, 150 mg Magnesium. **Eigenschaften:** Alkala® "S" ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium, Kalium und Calcium. Magnesium, Kalium und Calcium gehören zu den wichtigsten Mineralstoffen des Körpers. Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Kalium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems sowie einer normalen Muskelfunktion bei. Calcium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung und -spezialisierung. **Verzehrempfehlung:** 1-2x täglich 1 leicht gehäuften Teelöffel, à 4,5 g Pulver, in einem Glas Wasser oder Saft einrühren und wenn möglich zu einer Mahlzeit trinken. **Hinweis:** Alkala® "S" darf nicht bei Nierenversagen, Hyperkaliämie, Alkalose oder bei gleichzeitiger Verabreichung von kaliumsparenden Diuretika eingenommen werden. Dieses Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene Tagesdosis nicht überschreiten. Für kleine Kinder unzugänglich aufbewahren. **Handelsform:** Dose mit 250 g Pulver (PZN 11077891).

**HABEN SIE**

**NOCH FRAGEN?**

SANUM-Kehlbeck  
GmbH & Co. KG  
Postfach 1355  
27316 Hoya

T +49 (0)4251 9352 - 0  
F +49 (0)4251 9352 - 290  
M [info@sanum.com](mailto:info@sanum.com)  
W [www.sanum.com](http://www.sanum.com)