

# Säure-Basen-Haushalt und hormonelle Veränderungen beim älteren Menschen

Wolfgang Gerz, Arzt

Oktober 2004

Mit zunehmendem Alter kommt es zur Abnahme verschiedenster physiologischer Funktionen, wodurch die Alterserscheinungen erklärbar sind. Sinnvolle Substitution, Stimulation mit Phytotherapeutika und eine entsprechende Lebensweise sind die biologischen Möglichkeiten, um das Ziel des „Aging Well“ zu erreichen.

## 1. Säure-Basen-Haushalt (SBH)

Da unser Stoffwechsel insgesamt ein „säureproduzierender“ ist und niemand über eine 100%ig perfekte Elimination aller Schadstoffe verfügt, sammeln sich logischerweise im Organismus im Lauf des Lebens tendenziell immer mehr davon an.

Gleichzeitig sinkt die Kapazität des Zentralorgans des SBH ab: **der Magen** produziert weniger HCl – und damit gleichzeitig weniger NaHCO<sub>3</sub> – aber auch weniger Intrinsic Factor (Vitamin B 12!).

### Konsequenzen:

- a) Reduziere bzw. vermeide, was die Magenfunktion beeinträchtigt:  
Stress, H<sub>2</sub>-Blocker, Antacida, Helicobacter, Candida, zuviel Süßigkeiten und leere Stärkehaltige Nahrungsmittel, Alkohol, Zinkmangel, Eiweißüberlastung – aber auch Eiweißmangel, Histamin-Intoleranz u.a.m.
- b) Stimuliere den Magen mit geeigneten Phytotherapeutika (Amara, Bitterstoffe...)
- c) Substituiere alle fehlenden Mikronährstoffe nach adäquater Diagnostik, v.a. Zink, aber auch alle übrigen Mineralstoffe und Spurenelemente, B 12 und die übrigen B-Vitamine. Beachte die unterschiedliche Resorption der einzelnen B-Vitamine und kontrolliere den Erfolg durch Bestimmung funktioneller Marker wie MCV (Optimalbereich 89-91) und Homocystein ( optimal < 10) und ggf. der einzelnen B-Vitamine. Vergesse niemals B3 = Niacin/Niacinamid!
- d) Optimierte die Ernährung, wozu besonders wichtig sind:
  - Möglichst gute Kaufunktion („Gut gekaut ist halb verdaut“)
  - Viel Gemüse, Rohkost zur rechten Zeit und soweit verdaulich, reifes Obst als Basenspender
  - Zufuhr von hochwertigem und leicht verdaulichem Eiweiß
  - Optimierung des Öl- und Fettstoffwechsels (ggf. Fettsäureanalytik)
- e) Substituiere ggf. Betain-HCl (s. Literatur v. Wright!\*)

Zusammen mit den nachfolgend genannten Hormonen, den Antioxidantien und Vitamin D sind dies die wichtigsten Faktoren zur Prophylaxe gegen Osteoporose und andere degenerative Erkrankungen.

Aus naturheilkundlicher Sicht ist die Behandlung der „Magenschwäche“ auch in Bezug auf die Psyche und viele andere Störungen von übergeordneter Bedeutung (Aschner\* u.a.).

## 2. Vitamin D

Cholecalciferol ist eigentlich kein Vitamin, sondern ein Hormon. Es regelt entscheidend den Calciumstoffwechsel – und die bisher üblichen Normwerte sind wohl deutlich zu niedrig gewesen.

Die körpereigene Produktion von D – abhängig von Sonnenlicht und UV-B - sinkt ebenfalls im Alter ab.

Entscheidend ist die optimale Zufuhr, die unbedingt zumindest anfangs via Labor kontrolliert werden sollte (Bayer\*, Gerz\*).

Zur Problematik der optimalen Sonnenexposition und insbesondere der Sunblocker sei auf die Literatur verwiesen, v.a. Holick\*.

Auf jeden Fall ist die Vitamin D - Versorgung ein entscheidender Baustein einer sinnvollen „Aging-Well-Strategie“!

## 3. DHEA und andere Steroidhormone

Diese stellen ja bisher die Grundlage der üblichen und oft in Verruf geratenen „Anti-Aging-Therapie“ dar.

Sinnvoll erscheint am ehesten eine vorsichtige Substitution von DHEA bis in den altersabhängigen Normalbereich und durchaus etwas darüber hinaus, da DHEA ja den Pool darstellt, aus dem der Organismus die übrigen Sexualhormone, v.a. aber auch das Cortisol (Stressregulation) und Aldosteron (Mineralstoffregulation) herstellt.

Als weiterführende Literatur seien Lee\*, Moeller\* und Wright\* empfohlen!

## 4. Schilddrüse

Die Zahl der Schilddrüsenerkrankungen nimmt insgesamt ständig zu. Eine Mit-Ursache sind sicher auch Intoxikationen und Mangelzustände, deren Behebung zusammen mit der jeweils indizierten schulmedizinischen Therapie erfolgen sollte

Die Prävention altersabhängiger Erkrankungen sollte insbesondere ein Augenmerk auf die Erkennung und Therapie der latenten Hypothyreose legen. Dazu empfehlen sich als einfache klinische Parameter:

- Genaue Anamnese
- TSH sollte kleiner als 2,5 sein
- Axilläre Temperatur frühmorgens sollte 36,4° – 36,8° sein (Barnes\*)
- Jod im Morgenurin sollte > 100 sein (Bayer\*)
- Selen sollte ca. 120 – 160 sein (Bayer\*)

Eine entsprechende Substitution ist sinnvoll und wirkt synergistisch mit den anderen o.g. Ansätzen zur Prävention und Therapie, insbesondere bei Übergewicht, Hyperlipidämie, hormoneller Dysbalance, depressiver Verstimmung und auch Osteoporose.

\* = Literaturangabe vom Verfasser