Gerne können Sie weitere Informationsbroschüren des SYXYL-Infodienstes zu wichtigen Gesundheitsthemen anfordern:

- ***„Der Darm, das innere Ökosystem des Menschen“*** *Informationsbroschüre zum Thema Darmsanierung.*
- ***„Enzyme für das Leben“*** *Informationsbroschüre über die Bedeutung von Enzymen für den Menschen.*
- ***„Starke Abwehr - gesunder Körper“*** *Informationsbroschüre zum Thema Immunsystem und Gesundheit.*

SYXYL – Informationsdienst
Gereonsmühlengasse 5 · 50670 Köln · Tel.: 0800 1652 400 · Fax: 0800 1652 700
E-Mail: dialog@syxyl-service.de · Internet: www.syxyl.de

Natürlich entsäuern...

...und der Mensch blüht auf!

Syxyl-Ratgeber zum Thema Säure-Basen-Haushalt
mit Nahrungsmitteltabellen

Inhalt

Vorwort 3

Die Bedeutung von Säuren und Basen in der Natur und im menschlichen Organismus! 4

Was verbirgt sich hinter dem Begriff „pH-Wert“? 5

Was bewirken Säuren und Basen im Körper und wie werden sie ausgeschieden? 6

Wie kann es zu einer Übersäuerung kommen? 7

Welche Anzeichen deuten auf eine chronische Übersäuerung hin? 8

Wie kann man eine Übersäuerung feststellen? 9

Was kann man gegen eine Übersäuerung tun? 10

Warum ist eine natriumfreie Entsäuerung so wichtig? 11

Wie sollte eine naturheilkundliche Säure-Basen-Regulierung aussehen? 12

Basisch-mineralische Bäder und Anwendungen zur Säure-Basen-Regulierung 13

Anwendungsmöglichkeiten für das Basosyx Basenbad 14

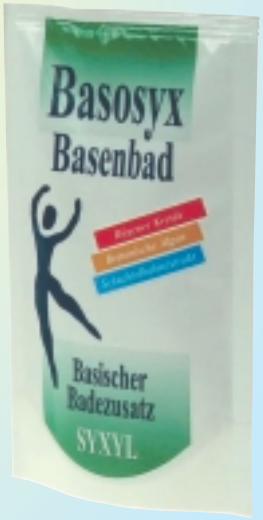
Nahrungsmitteltabellen 15

Basosyx Basenbad

basischer Badezusatz

Kosmetikum

- **Rügener Kreide** ein Naturprodukt aus basischem Calciumcarbonat und mineralischen Verbindungen
- **Bretonische Algen** mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen und Spurenelementen
- **Blasentang** pflegt die Haut und kann den Stoffwechsel mit seinen mineralischen Inhaltsstoffen anregen
- **Ackerschachtelhalm** pflegt die Haut und kann das Bindegewebe stärken



Bestandteile: Natriumchlorid, Rügener Kreide, Natriumhydrogencarbonat, Maltodextrin, Lithothamnium calcareum Algenextrakt, Natriumcarbonat, Magnesiumcarbonat, Schachtelhalmextrakt, Fucus vesiculosus Algenextrakt

Ingredients: Sodium chloride, Calcium carbonate, Sodium bicarbonate, Maltodextrin, Algae (Lithothamnium calcareum), Sodium carbonate, Magnesium carbonate, Equisetum arvense Extrakt, Fucus vesiculosus (Bladderwrack) Extrakt **Anwendung:** Geben Sie den Inhalt eines Beutels Basosyx Basenbad in das 36 - 38° C warme Badewasser. Empfohlene Badedauer ca. 30 Minuten. 1 Beutel ist ausreichend für ein Vollbad (pH ca. 8,5). **Füllmenge:** 4 Beutel à 60 g (240 g) .

Bewusst nicht parfümiert. Frei von chemisch-synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen, tierischen Bestandteilen, Wollwachsalkoholen und Paraffin.

Basosyx

basische Komponenten zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushaltes Nahrungsergänzungsmittel

- **Basische Mineralstoffe** (natriumfrei) unterstützen den Abbau saurer Stoffwechselmetaboliten
- **Spirulina-Alge** mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen stabilisiert die Homöostase
- **Zinkgluconat** für den Säure-Basen-Haushalt sichert die enzymatische Leistungsfähigkeit der Carboanhydrase
- **Spargelpulver** fördert eine milde, natürliche Entwässerung

Zutaten: Calciumcarbonat, Magnesiumcarbonat, Füllstoff Cellulose, Zinkgluconat, Füllstoff Carboxymethylcellulose, Kaliumcitrat, Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren, Spirulinaalgenpulver, Spargelpulver. **Verzehrempfehlung:** Nehmen Sie zur gezielten Nahrungsergänzung zwischen den Mahlzeiten 1 - 2 Tabletten Basosyx. Die Tabletten können sowohl geschluckt als auch gekaut werden.

Basosyx ist frei von Gelatine, Gluten, Hefe, Milchzucker und Konservierungsstoffen.

Vorwort

Im Alltag begegnet uns das Wort „sauer“ oft im übertragenen Sinn in Äußerungen wie „ich bin wütend“ oder „ich bin enttäuscht“. Dahinter verbirgt sich eine tiefere Erkenntnis, denn „sauer“ - bezogen auf unser inneres Milieu - bedeutet immer eine Dissonanz, eine Störung des inneren Gleichgewichts. Diese Verschiebung des Gleichgewichts auf die Seite der Säuren hat neben dem psychischen Aspekt, wie er sich in dieser Redewendung widerspiegelt, auch körperliche Auswirkungen. Säuren in der Überzahl, besonders wenn sie sich über längere Zeit im Organismus angesammelt haben, beeinflussen nicht nur unsere Gemütsverfassung, sondern besitzen durchaus auch krankmachenden Charakter.

Über diese Problematik und was Sie dagegen unternehmen können will Sie diese Broschüre im Folgenden informieren.

Die Bedeutung von Säuren und Basen in der Natur und im menschlichen Organismus!

Wer kennt ihn nicht – den Begriff des „Sauren Regens“, der zunehmend unsere Wälder und Böden bedroht?
Was aber verbirgt sich dahinter? Wenn Säuren im Überschuss auf lebende Organismen treffen, werden lebenswichtige Funktionen gestört oder stark behindert. Denn wie bei vielen Vorgängen in der Natur kommt es auf das Gleichgewicht – hier auf das zwischen Säuren und Basen – an.

Was für die Bäume im Wald von großer Bedeutung ist, ist auch für den Menschen wichtig, sogar lebenswichtig. Denn die Abläufe in den Körperzellen und in dem Milieu, das die Zellen umgibt, sind von einem ausgewogenen Verhältnis von Säuren zu Basen abhängig. So wird unser gesamter Stoffwechsel von Enzymen gesteuert. Enzyme aber sind in ihrer Wirkung von einem optimalen pH-Wert (siehe Seite 5) abhängig und die meisten Stoffwechselprozesse finden in einem neutralen bis leicht basischen Milieu statt.

Bedenkt man nun, dass ohne enzymatische Steuerung eine Verwertung der Nahrung und damit die Bereitstellung von Energie unmöglich ist, so wird deutlich, wie wichtig ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis für Gesundheit und Wohlbefinden ist.

Getreideprodukte:

Cornflakes	+6,0
Eiernudeln	+6,4
Haferflocken	+10,7
Parboiled-Reis	+1,7
Reis, geschält	+4,6
Reis, ungeschält	+12,5
Roggenbrot	+4,1
Roggenknäckebrot	+3,3
Roggenmischbrot	+4,0
Roggenvollkornmehl	+5,9
Spaghetti	+6,5
Vollkornspaghetti	+7,3
Weißbrot *	+3,4
Weizenbrot	+1,8
Weizenmehl *	+6,9
Weizenmischbrot	+3,8
Weizenvollkornmehl	+8,2

Zucker, Eingemachtes und Süßes:

Honig	-0,3
Marmelade *	-1,5
Milchschokolade *	+2,4
Sandkuchen*	+3,7
Zucker, weiß*	-0,1

Milch, Milchprodukte und Eier:

Buttermilch	+0,5
Camembert	+14,6
Cheddar fettreduziert	+26,4
Eigelb	+23,4
Eiweiß	+1,1
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	+1,2
Gouda	+18,6
Hartkäse	+19,4
Hühnerei	+8,2
Hüttenkäse vollfett	+8,7
Kondensmilch	+1,1
Milcheis Vanille	+0,6
Naturjoghurt aus Vollmilch	+1,5
Parmesan	+34,2
Quark	+11,1
Sahne sauer	+1,2
Schmelzkäse	+28,7
Vollmilch pasteurisiert und sterilisiert	+0,7
Weichkäse vollfett	+4,3

*) Erklärung siehe Seite 15

Kabeljaufilet	+7,1
Schellfisch	+6,8
Hülsenfrüchte:	
Bohnen, grün	-3,1
Erbsen	+1,2
Linsen, grün und braun	+3,5
Obst, Nüsse, Fruchtsäfte:	
Ananas	-2,7
Apfelsaft ungesüßt	-2,2
Äpfel mit Schale	-2,2
Aprikosen	-4,8
Bananen	-5,5
Birnen mit Schale	-2,9
Erdbeeren	-2,2
Erdnüsse unbehandelt	+8,3
Grapefruit	-1,0
Haselnüsse	-2,8
Kirschen	-3,6
Kiwi	-4,1
Orangensaft	-2,9
Orangen	-2,7
Pfirsiche	-2,4
Rosinen	-21,0
Schwarze Johannisbeeren	-6,5
Walnüsse	+6,8
Wassermelonen	-1,9
Zitronensaft	-2,5
Getränke:	
Bier vom Fass	-0,2
Coca-Cola *	+0,4
Kakao	-0,4
Kaffee	-1,4
Mineralwasser	-1,8
Tee (indisch)	-0,3
Vollbier, hell	+0,9
Vollbier, dunkel	-0,1
Weißwein (trocken)	-1,2
Gemüse:	
Auberginen	-3,4
Blumenkohl	-4,0
Broccoli grün	-1,2
Chicorée	-2,0
Eisbergsalat	-1,6
Gurken	-0,8
Karotten jung	-4,9
Kartoffeln	-4,0
Kopfsalat	-2,5
Lauch	-1,8
Paprikaschoten grün	-1,4
Pilze	-1,4
Radieschen	-3,7
Sellerie	-5,2
Spargel	-0,4
Spinat	-14,0
Tomatensaft	-2,8
Tomaten	-3,4
Zucchini	-4,6
Zwiebeln	-1,5

*) Erklärung siehe Seite 15

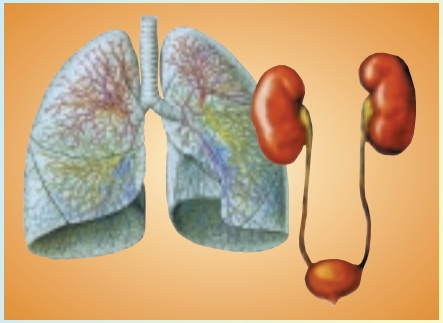
Was verbirgt sich hinter dem Begriff „pH-Wert“?

Um einige Begriffe und Zusammenhänge erklären zu können, müssen wir uns ein bisschen mit Chemie beschäftigen. Zur Definition, ob eine Lösung bzw. Stoff sauer, neutral oder basisch ist, wird in der Chemie der Begriff des pH-Wertes benutzt. Der pH-Wert gibt an, wie viel saure bzw. basische Stoffe in der Lösung vorhanden sind.
Er bewegt sich auf einer Skala, die von 0 = stark sauer bis 14 = stark basisch reicht. Allerdings bedeutet eine Verschiebung um 1 Punkt 10 x mehr Säuren bzw. Basen. Als neutral bezeichnet man, vereinfacht ausgedrückt, den pH-Wert von 7, da in diesem Bereich die Zahl der Säuren und Basen ausgeglichen ist.

Unser Blut verfügt über ein hervorragendes Puffersystem und hat einen nahezu konstanten pH-Wert von 7,4. Diese Konstanz ist absolut lebenswichtig, da das Blut den gesamten Körper mit Nähr- und Sauerstoff versorgt. Bei einem Blut-pH-Wert von 7,4, der als nur schwach basisch erscheint, hat unser Blut durch seine enorme Pufferleistung 20 mal mehr Basen als Säuren gebunkert. Das Blut verfügt sozusagen über einen "Basen-Airbag", der den Körper und die Zellen schützt, wenn ein "Aufprall" mit zu vielen Säuren kommt. Wir sind also von Natur aus auf ein basisches Milieu angewiesen.

Was bewirken Säuren und Basen im Körper und wie werden sie ausgeschieden?

Es gibt einen Bereich im Körper, der sauer sein muss – dies ist der Magen. Hier dient die Säure zum Schutz vor Bakterien, die wir mit der Nahrung aufgenommen haben. In fast allen anderen Körperbereichen hingegen muss ein neutrales bis leicht basisches Milieu herrschen, nur dann können alle wichtigen Funktionen ohne Einschränkungen ablaufen.



Sauerstoff und Nahrung sind die Brennstoffe aus denen unser Körper die Energie gewinnt, die er zum Leben braucht. Bei diesen Stoffwechsel-Prozessen enstehen neben der Energie und den Aufbauprodukten auch immer saure Abfallprodukte – Stoffwechselschlacken – die der Körper nicht verwerten kann und ausscheiden muss.

Dies gilt zum einen für das Kohlendioxid aus der Atmung, das über die Lunge abgeatmet wird, zum anderen für feste und flüssige Abbauprodukte und Säuren, die über den Darm und die Nieren eliminiert werden. Auch über die Haut werden Säuren abgegeben. Wenn diese Organe aufgrund einer übermäßigen Säurebelastung oder einer eingeschränkten Funktionsfähigkeit, z.B. bei chronischen Lungen – oder Nierenerkrankungen oder im Alter nicht schnell genug alle Säuren abtransportieren können, so müssen diese „zwischengelagert“ werden.

Nahrungsmitteltabellen

Mit diesen Tabellen können Sie feststellen, welcher Säure-Belastung die Nieren bei den jeweiligen Nahrungsmitteln ausgesetzt sind. Dieses Rechenmodell wurde von Remer und Manz (1995) erstellt und ermöglicht eine Vorhersage, welche Auswirkung das verzehrte Nahrungsmittel (100 g) auf den Urin-pH-Wert hat.

Eine Säurebelastung drückt sich in Plus-Werten, ein Basenüberschuss in Minus-Werten aus. Weißmehl, Zucker und stark zuckerhaltige Limonaden (in der Tabelle mit * gekennzeichnet) sind zwar keine starken den Urin säuernden Nahrungsmittel, führen jedoch aufgrund ihres geringen Mineralstoffgehaltes, wie auch sonstige denaturierte Lebensmittel, beim Abbau zu einem vermehrten Verbrauch basischer Mineralstoffe, was letztendlich ebenfalls zu einer vermehrten Säurebelastung führt.

Fleisch und Wurstwaren:	
Corned beef in Dosen	+13,2
Frankfurter	+6,7
Frühstücksfleisch in Dosen	+10,2
Hühnerfleisch	+8,7
Kalbfleisch	+9,0
Leberwurst	+10,6
Rindfleisch mager	+7,8
Rumpsteak	+8,8
Salami	+11,6
Schweinefleisch mager	+7,9
Truthahnfleisch	+9,9
Fette, Öle:	
Butter	+0,6
Margarine	-0,5
Olivenöl	0,0
Sonnenblumenöl	0,0
Fisch:	
Hering	+7,0
Forelle braun gedämpft	+10,8

Anwendungsmöglichkeiten für das Basosyx-Basenbad

Anwendung für ein Vollbad: Geben Sie den Inhalt eines Beutels Basosyx Basenbad in ca. 36-38° C warmes Wasser einer Badewanne. Für eine optimale Pflege baden Sie ca. 30 Minuten. Streifen Sie mit einem Schwamm oder einer Bürste während des Badens die ausgeschiedenen Säuren immer wieder ab. Ein Beutel Basosyx Basenbad ist ausreichend für ein Vollbad (ca. pH 8,5).

Anwendung für basische Armwickel: Geben Sie einen Teelöffel Basosyx Basenbad in einen 1/2 Liter warmes Wasser. Tücher, Wickel einweichen und gut auswringen. Den feuchten Wickel anlegen und mit einem trockenen Außenwickel umhüllen. Anwendungsdauer mindestens 30 Minuten oder über Nacht.

Anwendung für basische Wadenwickel: Geben Sie einen Teelöffel Basosyx Basenbad in einen 1/2 Liter warmes Wasser. Tücher, Wickel oder Stulpen einweichen und gut auswringen. Den feuchten Wickel anlegen und mit einem trockenen Außenwickel umhüllen. Anwendungsdauer mindestens 30 Minuten oder über Nacht.

Anwendung für ein Fuß- oder Arm- bzw. Handbad: Geben Sie zwei Teelöffel Basosyx Basenbad in warmes Wasser einer geeigneten Wanne. Für einen optimalen Erfolg baden Sie mindestens 15 Minuten.

Wie kann es zu einer Übersäuerung kommen?

Es ist schon paradox. Einerseits leben die meisten Menschen in den Industrienationen, was die Ernährung betrifft, im Überfluss. Andererseits führt die einseitige, übermäßige Zufuhr scheinbar sehr energiereicher Lebensmittel – insbesondere von Fleisch, Weißmehlprodukten und Süßspeisen – zur Belastung des Organismus. Bei der Umsetzung dieser Nahrung entstehen besonders viele saure Stoffwechselprodukte. Weitere Übel sind Genussgifte wie Alkohol und Nikotin. Auch bei ihrem Abbau fallen vermehrt Säuren an. Ebenso führt Stress, der den gesamten Organismus auf Hochtouren laufen lässt, letztendlich zum Überhandnehmen von sauren Stoffwechselprodukten.

Diese Säuren gelangen vom Verdauungstrakt aus in das Blut, wo der pH-Wert aber konstant sein muss. Wenn die Ausscheidungsorgane überlastet sind, bleibt nichts anderes übrig als diese überschüssigen Säuren in ein „Zwischenlager“ abzuschieben. Als solch ein Depot dient das Bindegewebe. Hier verursachen die Säuren vielfältige Beschwerden wie z.B. rheumatische Schmerzen. Auch im Nervensystem werden wichtige Vorgänge durch Säuren behindert, der Mensch reagiert **sauer.**

Welche Anzeichen deuten auf eine Übersäuerung hin?

Übersäuerung ist ein schleichender Prozess und zunächst völlig beschwerdefrei und schmerzlos. Erst in ihrem weiteren Verlauf, wenn durch die abgelagerten Säuren wichtige Vorgänge im Bindegewebe blockiert werden, treten Beschwerden auf. Diese sind meist diffus. Es kommt zu einer allgemeinen Beeinträchtigung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens, das sich in Nervosität, Trägheit, ausgeprägter Müdigkeit und verringerter Leistungsfähigkeit äußern kann.

Auch die immunologische Abwehrkraft vermindert sich. Selbst banale Infekte können sich zu immer wiederkehrenden Problemen auswachsen. Im weiteren Verlauf können Schlafstörungen und Sodbrennen auftreten, bei Belastungen kommt es zu Atemnot. Durch die Einlagerung von Säuren in das Bindegewebe verlieren Sehnen und Knorpel ihre Elastizität, es treten Muskel-, Sehnen- und Gelenkschmerzen – bis hin zu Bandscheibenschäden auf. Eine chronische Übersäuerung begünstigt ebenfalls die Entstehung der Osteoporose. Das Knochengerüst, aus basischen Stoffen aufgebaut, dient als basischer Mineralstoffspeicher. Bei einer Übersäuerung werden diese basischen Mineralstoffe aus den Knochen gelöst und zum Ausgleich der Säuren herangezogen.

Basisch-mineralische Bäder und Anwendungen zur Säure-Basen-Regulierung

Die heilsame und entspannende Wirkung von Bädern war schon im Altertum bestens bekannt. Zunächst wurden warme Quellen und Meerbäder zu therapeutischen Zwecken genutzt. Heute weiß man, dass neben der entspannenden und entkrampfenden Wärme auch der mineralische Anteil im Wasser einen gesunderhaltenden Beitrag leistet. Da die Haut neben anderen Funktionen auch zur Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes beiträgt, kommt einem basischen Mineralbad, das die Haut entlastet und die Säuren aufnehmen kann, große Bedeutung zu.

Der naturheilkundliche Badezusatz **Basosyx Basenbad** verbindet den hautpflegenden Effekt von Rügener Heilkreide mit den wertvollen Inhaltsstoffen und Spurenelementen von bretonischen Algen und Blasentang sowie der das Bindegewebe straffenden Eigenschaft von Ackerschachtelhalm zu einem wertvollen Mittel zur Optimierung der Säure-Basen-Bilanz. Die Verbindung von **Basosyx-Tabletten,** die den gesamten Entsäuerungsprozess unterstützen, mit dem speziell auf die Regulation durch die Haut wirkenden **Basosyx Badezusatz** ergibt eine umfassend wirkende Säure-Basen-Regulation.

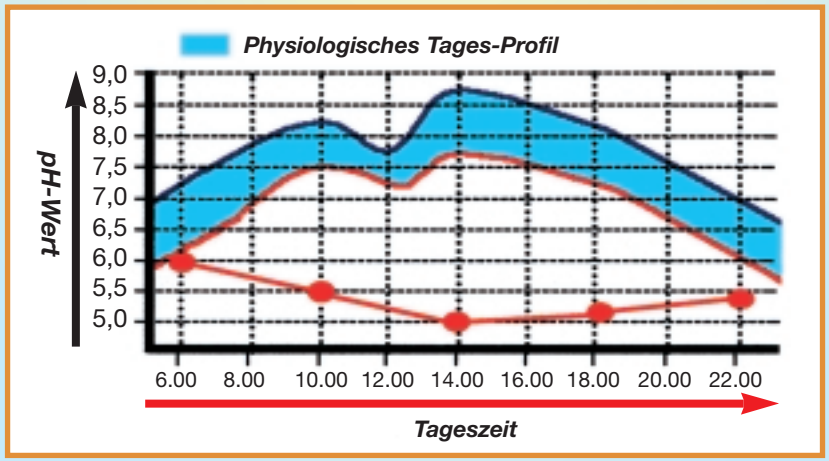
Wie sollte eine naturheilkundliche Säure-Basen-Regulierung aussehen?

Eine tiefgreifende und natürliche Entsäuerung sollte immer auf mehreren Komponenten beruhen. Eine grundlegende Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes bedeutet nämlich, dass die zwischengelagerten Säuren wieder mobilisiert, anschließend mit basischen Salzen neutralisiert und zur Ausscheidung gebracht werden. Hierzu sind basische Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium wichtig. Ein bedeutender Teil der Entsäuerung im Sinne der Säureausscheidung erfolgt auf enzymatischem Weg über die Niere *(siehe auch Seite 11)*. Bei diesem wichtigen Vorgang spielt das Spurenelement Zink eine entscheidende Rolle. Eine weitere sinnvolle Unterstützung bei einer Entsäuerung besteht darin, die aus dem Bindegewebe freigesetzten Schlacken- und Schadstoffe zu binden, um sie dann so schnell wie möglich auszuscheiden. Hierbei bieten Spirulinaalge und natürliche, ausleitende Stoffe wie Spargelpulver eine wirksame Unterstützung. Aus diesen Erkenntnissen ergibt sich, dass ein den Säure-Basen-Haushalt unterstützendes Mittel mehrere Faktoren bewirken muss. Neben basischen Mineralstoffen ist es sinnvoll, Zink und ausleitende Inhaltsstoffe wie Spirulinaalge und Spargelpulver zu kombinieren. **Basosyx** enthält diese Inhaltsstoffe in abgestimmten Konzentrationen, so dass alle oben genannten Anforderungen optimal berücksichtigt werden.

Wie kann man eine Übersäuerung feststellen?

Es gibt keine Möglichkeit, den pH-Wert direkt im Bindegewebe oder in den Zellen zu messen. Aber es gibt indirekte Methoden, um den Säure-Basen-Status festzustellen. Die einfachste Methode ist die Messung des Urin-pH-Wertes mittels Teststäbchen (z.B. Basosyx Testkarte). Jedoch liefert eine einmalige Bestimmung kein aussagekräftiges Ergebnis, da der pH-Wert über den Tag verteilt natürlichen Schwankungen unterliegt. Daher sind mehrere Messungen pro Tag zur Erstellung des Tagesprofils sinnvoll. Liegen die Messwerte innerhalb der blauen Kurve, so ist das Säure-Basen-Verhältnis ausgewogen. Bei Werten, die mehrfach deutlich unterhalb der Kurve liegen, sollte eine natürliche Entsäuerung über verschiedene Maßnahmen *(s. Seite 10)* angestrebt werden.

Auf das Tagesprofil kommt es an!



Was kann man gegen eine Übersäuerung tun?

Da sich eine Übersäuerung langfristig und durch verschiedene Faktoren aufbaut, sollten auch immer langfristige Maßnahmen ergriffen werden. Es gilt dem Körper mehr Basen und weniger Säuren zuzuführen und gleichzeitig den Abbau und die Ausscheidung der Säuren anzuregen. Eine **erhöhte Basenzufuhr** und damit die Reduktion der Säurebelastung erreicht man über eine Ernährungsumstellung zu Gunsten von Basenbildnern wie z.B. Gemüse und Obst sowie durch Reduktion von Säurelieferanten *(siehe Tabelle Seite 15)*. Zusätzlich ist die Gabe von basischen Mineralstoffen zur Unterstützung – besonders bei der Umstellung der Nahrung, wenn viele Säuren frei werden – sinnvoll. Der Konsum von Alkohol und Nikotin sollte eingeschränkt, am besten vermieden und eine ausgeglichene, stressfreie Lebensweise angestrebt werden. Oft leichter gesagt als getan!

Die **Ausscheidung der Säuren** kann durch verschiedene Maßnahmen angekurbelt werden. Dazu zählen mehr Bewegung, um vermehrt Kohlendioxid über die Lunge abzuatmen und beim Schwitzen über die Haut auszuscheiden sowie ausreichendes Trinken von stillem Wasser oder Kräutertees zur Elimination der Säuren über die Nieren. Durch basische Bäder und Wickel *(siehe Seite 14)* kann die Abgabe von Säuren über die Haut noch zusätzlich angeregt und gesteigert werden.

Die Bedeutung von Zink für den Säure-Basen-Haushalt

Die Ausscheidung der Säuren über die Nieren wird durch zwei grundlegende Vorgänge beeinflusst.

1. Die Nierentätigkeit selbst sollte angeregt und unterstützt werden. Dies geschieht im Besonderen durch vermehrtes Trinken, wodurch die Nieren in ihrer Spül- und Reinigungsarbeit aktiviert werden.

2. Die Säuren müssen freigesetzt und so ausscheidungsfähig gemacht werden. Dies wird durch enzymatische Vorgänge entscheidend gesteuert. Die Carboanhydrase, ein spezielles Enzym, ist in der Niere für die Kapazität der Säureausscheidung in entscheidendem Maße mitverantwortlich. Durch dieses Enzym sind die Nieren in der Lage den Anteil von ausscheidungspflichtigen Säuren im Urin zu erhöhen um so vermehrt Säuren zu eliminieren.

Dieses Enzym benötigt als wichtigen Baustein das Spurenelement **Zink (in Basosyx enthalten).** Nur mit dessen Hilfe kann die Säureauscheidung und damit die Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes positiv beeinflusst werden.