

Basen, Vitamine und andere Mikronährstoffe

Buchvorstellung von Ilona M. Schütt

Wirkung und Anwendung von Mikronährstoffen

Der Titel lässt zumindest auf den ersten Blick nicht vermuten, dass der Ratgeber von Matthias Bastigkeit, Fachdozent für Pharmakologie, weit mehr enthält als Informationen über die wesentlichen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. So werden zum Beispiel im Kapitel „Basentherapie“ die unterschiedlichen Formen der Acidose (Übersäuerung) vorgestellt, die Ursachen beschrieben und Therapiemöglichkeiten erläutert. „Bereits ein latenter Vitamin- und/oder Mineralstoffmangel kann dazu beitragen, dass die Zelle in ihrer intrazellulären Enzymkapazität eingeschränkt wird“, erklärt der Autor. Er beschreibt die möglichen Folgen, beispielsweise chronische Müdigkeit, depressive Verstimmungen, erhöhte Schmerzempfindlichkeit, Fibromyalgie, Entzündungsreaktionen, Osteoporose, Rheuma und Arthritis. Der Zusammenhang zwischen einer Acidose des Organismus und der Säureproduktion im Magen ist vielen Patienten und selbst manchen Therapeuten nicht klar, hier wird er plausibel veranschaulicht. Auch erfährt der Leser, was in der Basentherapie bei verschiedenen Erkrankungen wie Niereninsuffizienz, chronischen Schmerzen, Muskelerkrankungen, Arthrose, Krebs u. a. sinnvollerweise beachtet werden sollte.

Vorrangige Basenbildner sind mineralstoffreiches Gemüse und Obst, beides wirke als „Säurekiller“. Warum spezielle Milchprodukte wie Quark und Käse, die Fachleute als starke Säurebildner einstufen, in der Aufstellung der säureüberschüssigen Nahrungsmittel fehlen, ist nicht erkennbar. Die Tabelle ist sehr kurz gefasst. Jedoch sind umfangreiche Auflistungen, wie sie in anderen Publikationen zu finden sind, nicht zwangsläufig hilfreich. Oftmals irritieren sie den Leser mehr als dass sie ihm nützen, denn vielfach widersprechen sich die Angaben in den Veröffentlichungen. Und auch von Therapeuten erhält der Patient häufig unterschiedliche Empfehlungen.

Bemerkenswert ist, dass Matthias Bastigkeit als einer der wenigen Autoren, die sich zum Säure-Basen-Haushalt äußern, auf einen bedeutenden Aspekt hinweist, der bei einer (Basen-)Therapie mitberücksichtigt werden sollte: der Zustand der Verdauungsorgane. Eine intakte Darmflora bilde „die Voraussetzungen für das ungestörte Zusammenspiel“, betont er.

Bei Vorliegen einer Refluxkrankheit oder häufigem Sodbrennen empfehlen Mediziner und Apotheker den Patienten häufig Antacida oder Protonenpumpenhemmer (PPI). Der Autor erklärt, welches die bessere Wahl und wann weder das eine noch das andere Medikament ratsam ist. Bei einer längerfristigen Therapie mit PPI wie Omeprazol und Pantoprazol könne die Mineralisierung des Knochens leiden, warnt er. Außerdem bestehe das Risiko, einen Vitamin-B₁₂- und Folsäuremangel zu erleiden. Warum ist das dreiwertige Eisen beim neutralen pH-Wert des Darmes schwer löslich? Wann sollte keinesfalls vor einer Ausleitung von Schwermetallen Selen verabreicht werden? Unter welchen Umständen kann „Körnerkost“ zu einem Mineralstoffmangel führen? Worauf beruht die Heilkraft von Grapefruitkernen, Cranberryextrakt oder Rosenwurz? Warum ist bei Muskelkrämpfen nicht in jedem Fall Magnesium das Mittel der Wahl? Diese und zahlreiche weitere Fragen beantwortet der Pharmakologe. Der Leser erfährt, warum manche Arzneimittel bedenkliche Defizite in der Versorgung mit Mikronährstoffen bewirken, und auch über Wechselwirkungen und Synergieeffekte wird er informiert.

Der Aufbau ist übersichtlich. Hervorzuheben sind die gute Lesbarkeit und die aufschlussreichen Erläuterungen. Matthias Bastigkeit stellt die wichtigsten Eigenschaften des jeweiligen Stoffes vor, jedoch ist sein Buch kein gängiges Nachschlagewerk, sondern ein lesenswerter Ratgeber sowohl für den medizinischen Laien ohne spezielle Kenntnisse in Biochemie als auch für Ernährungsexperten, Mediziner und Apotheker.

Matthias Bastigkeit:

Mikronährstoffe sinnvoll kombinieren - Vitamine, Mineralstoffe und Basen kritisch unter der Lupe
maudrich Verlag 2012, 280 Seiten, brosch., 24,20 Euro