

Thema: Das Milieu macht´s – Coronaviren mögen es nicht basisch

Beitrag: 2:03 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wirksame Medikamente und einen Impfstoff gegen das Coronavirus: Danach suchen Wissenschaftler zurzeit fieberhaft. Parallel dazu wird aber auch erforscht, wie das menschliche Immunsystem gestärkt werden kann, um Coronaviren besser abzuwehren. Dabei spielen aktuellen Studien zufolge ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt eine wichtige Rolle. Jessica Martin verrät Ihnen mehr dazu.

Sprecherin: Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist nicht nur enorm wichtig, um vital und energiegeladen zu bleiben, neuesten Erkenntnissen zufolge hilft er auch im Kampf gegen das Coronavirus:

O-Ton 1 (Prof. Jürgen Vormann, 21 Sek.): „Man weiß nun, dass eine Azidose, also eine hohe Säurebelastung, die Corona-Infektion auf gleich zwei Weisen begünstigt. Zum einen dadurch, dass insgesamt unser Immunsystem weniger gut funktioniert – und zum anderen, weil direkt ein saurer pH-Wert in den Zellen die Virusvermehrung fördert.“

Sprecherin: Sagt der Ernährungswissenschaftler Prof. Jürgen Vormann vom Institut für Prävention und Ernährung, kurz IPEV. Er empfiehlt deshalb, unbedingt dafür zu sorgen, ...

O-Ton 2 (Prof. Jürgen Vormann, 28 Sek.): „... dass der pH-Wert außerhalb der Zellen zum Basischen hin verschoben wird, genauso wie innerhalb der Zellen. Denn außerhalb der Zellen führt ein saurer pH-Wert dazu, dass die Viren diese Zellmembran leichter durchdringen können und in der Zelle dann, wenn es dort sauer ist, sich besser vermehren können. Und man kann eben dafür sorgen, dass man ausreichend basische Substanzen zu sich nimmt, damit man dem natürlich entgegenwirkt.“

Sprecherin: Sich basisch zu ernähren, bedeutet vor allem eins:

O-Ton 3 (Prof. Jürgen Vormann, 22 Sek.): „Man muss viel Gemüse, Salat und Obst essen. Das sind die Basenbildner. Die Säurebildner, das ist Fleisch, Fisch, Getreide und Milchprodukte, die sind aber auch wichtig für unsere Ernährung. Und deshalb sollten wir insbesondere die neutralen Lebensmittel, die nicht zum Säureausgleich beitragen – wie Zucker, Nudeln, Reis, Weißmehlprodukte – zugunsten von Gemüse reduzieren.“

Sprecherin: Klingt einfach, aber was ist, wenn man diese Umstellung – aus welchen Gründen auch immer – nicht so ohne Weiteres schafft?

O-Ton 4 (Prof. Jürgen Vormann, 21 Sek.): „Dann kann man natürlich auch schnell wirksame Basenpräparate zu sich nehmen. Die gibt es in jeder Apotheke und die sind dann auch in der Lage, dem Virus sein Wohlfühlmilieu zu nehmen. Und wenn man das alles tut, dann hat man eine gute Versorgung mit lebenswichtigen Mikronährstoffen – und das ist gegenwärtig sicherlich wichtiger als je zuvor.“

Abmoderationsvorschlag: Weitere Infos dazu gibt´s im Netz unter saeure-basen-forum.de.



Thema: Das Milieu macht´s – Coronaviren mögen es nicht basisch

Interview: 3:02 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wirksame Medikamente und einen Impfstoff gegen das Coronavirus: Danach suchen Wissenschaftler zurzeit fieberhaft. Parallel dazu wird aber auch erforscht, wie das menschliche Immunsystem gestärkt werden kann, um Coronaviren besser abzuwehren. Dabei spielt aktuellen Studien zufolge ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt eine wichtige Rolle. Mehr dazu verrät Ihnen jetzt der Ernährungswissenschaftler Prof. Jürgen Vormann vom Institut für Prävention und Ernährung (IPEV), hallo.

Begrüßung: „Ja, hallo!“

1. Herr Prof. Vormann, warum ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt generell gut für unser Immunsystem?

O-Ton 1 (Prof. Jürgen Vormann, 22 Sek.): „Ja, unser Stoffwechsel ist darauf angewiesen, ein ausgeglichenes Verhältnis von Säuren und Basen zu haben. Eine geringfügige Übersäuerung ist aber heutzutage aufgrund unserer Ernährungs- und Lebensweise nicht selten. Im Endeffekt kann das dann dazu führen, dass man sich weniger vital und energiegeladen fühlt und das Risiko für verschiedene Erkrankungen ansteigt.“

2. Wie kommt es dazu?

O-Ton 2 (Prof. Jürgen Vormann, 30 Sek.): „Nun, wir kommen leider häufig in eine Übersäuerung, eine sogenannte Azidose, weil wir zu viele säurebildende und neutrale Lebensmittel und vor allen Dingen aber zu wenig Basen-liefernde Lebensmittel essen. Und auch andere Faktoren – Stress, Alkohol, Nikotin – sind da negativ. Ein weiterer Faktor ist, dass je älter wir werden, dass dann die Niere die Säure weniger gut ausscheiden kann. Und die Nierenfunktion nimmt dann ab und wir haben ein schleichendes Risiko einer Übersäuerung.“

3. Kommen wir auf das Coronavirus zu sprechen: Wie kommt das jetzt ins Spiel?

O-Ton 3 (Prof. Jürgen Vormann, 34 Sek.): „Man weiß ja, dass bei vielen Menschen eine Corona-Infektion praktisch unbemerkt vorübergeht. Das heißt, wir können uns vor dem Ausbruch der Krankheit schützen oder andererseits es dem Virus erleichtern, uns zu infizieren. Und man weiß nun, dass eine Azidose, also eine hohe Säurebelastung, die Corona-Infektion auf gleich zwei Weisen begünstigt. Zum einen dadurch, dass insgesamt unser Immunsystem weniger gut funktioniert – und zum anderen, weil direkt ein saurer pH-Wert in den Zellen die Virusvermehrung fördert.“

4. Wie kann ich denn dem Coronavirus das Leben so schwer wie möglich machen?

O-Ton 4 (Prof. Jürgen Vormann, 30 Sek.): „Man kann natürlich dafür sorgen, dass der pH-Wert außerhalb der Zellen zum basischen hin verschoben wird, genauso wie innerhalb der Zellen. Denn außerhalb der Zellen führt ein saurer pH-Wert dazu, dass die Viren diese Zellmembran leichter durchdringen können und in der Zelle dann, wenn es dort sauer ist, sich besser vermehren können. Und man kann eben dafür sorgen, dass man ausreichend basische Substanzen zu sich nimmt, damit man dem natürlich entgegenwirkt.“



5. Wie geht man da am besten vor?

O-Ton 5 (Prof. Jürgen Vormann, 28 Sek.): „Da gibt es natürlich zum einen die Möglichkeit, sich möglichst basisch zu ernähren. Das heißt, man muss viel Gemüse, Salat und Obst essen. Das sind die Basenbildner. Die Säurebildner, das ist Fleisch, Fisch, Getreide und Milchprodukte, die sind aber auch wichtig für unsere Ernährung. Und deshalb sollten wir insbesondere die neutralen Lebensmittel, die nicht zum Säureausgleich beitragen – wie Zucker, Nudeln, Reis, Weißmehlprodukte – zugunsten von Gemüse reduzieren.“

6. Was ist, wenn ich das nicht schaffe?

O-Ton 6 (Prof. Jürgen Vormann, 21 Sek.): „Dann kann man natürlich auch schnell wirksame Basenpräparate zu sich nehmen. Die gibt es in jeder Apotheke und die sind dann auch in der Lage, dem Virus sein Wohlfühlmilieu zu nehmen. Und wenn man das alles tut, dann hat man eine gute Versorgung mit lebenswichtigen Mikronährstoffen – und das ist gegenwärtig sicherlich wichtiger als je zuvor.“

Ernährungswissenschaftler Prof. Jürgen Vormann mit Tipps zur Stärkung des körpereigenen aktiven Immunschutzes gegen das Coronavirus. Besten Dank dafür!

Verabschiedung: „Sehr gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Weitere Infos dazu gibt´s im Netz unter saeure-basen-forum.de.

