

Schlacken & Übersäuerung im Check: Medizinische Fakten

Autor: Wolfram Klatt

Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Das Konzept der "Verschlackung" und "chronischen Übersäuerung" geht davon aus, dass der Körper Abfallstoffe im Gewebe ablagere und gereinigt werden müsse. Biochemisch wird der Säure-Basen-Haushalt jedoch extrem streng und effektiv reguliert. Ein objektiver Blick auf die Physiologie zeigt, warum gesunde Organe keine zusätzlichen "Entschlackungskuren" benötigen.

Der Mythos von Schlacken und chronischer Übersäuerung

1. Definition und Kernbehauptung des Konzepts

In der Welt der alternativen Gesundheitslehren und der florierenden Wellness-Industrie gibt es kaum ein Konzept, das so allgegenwärtig und weit verbreitet ist wie das der „Verschlackung“ und der chronischen „Übersäuerung“ (oft auch als latente Übersäuerung bezeichnet) des menschlichen Körpers. Das zugrundeliegende Erklärungsmodell operiert mit Bildern, die vielen Menschen aus dem Alltag intuitiv vertraut sind und die deshalb sehr einleuchtend wirken.

Die Kernbehauptung lautet: Durch eine ungesunde, moderne Lebensweise – geprägt von chronischem Stress, Bewegungsmangel und vor allem einer Ernährung, die reich an Zucker, Fleisch, Kaffee und hochverarbeiteten Lebensmitteln ist – fallen im Stoffwechsel des menschlichen Körpers im Übermaß „Säuren“ und „Schlacken“ an. Der Begriff „Schlacke“ wird dabei analog zur Industrie oder Verbrennungstechnik verwendet, wo er die unverwertbaren oder störenden Überreste eines thermischen Prozesses (wie Asche oder Ruß) beschreibt.

Laut dieser Vorstellung sind die natürlichen Ausscheidungsorgane des Menschen (wie Nieren, Leber, Darm, Haut und Lunge) durch die schiere Menge dieser Zivilisations-Endprodukte überfordert. Da der Körper diese Stoffe nicht schnell genug abbauen oder ausscheiden könne, sehe er sich gezwungen, sie zu neutralisieren und als sogenannte Schlacken in verschiedenen Geweben zwischenzulagern – bevorzugt im Bindegewebe, in den Gelenken, in den Blutgefäßen oder im Fettgewebe.

Dieser angenommene Mechanismus der Einlagerung wird von Anhängern der Übersäuerungstheorie oft als die primäre Ursache für eine Vielzahl zivilisatorischer und chronischer Erkrankungen betrachtet. Fühlt man sich chronisch müde, antriebslos oder leidet unter diffusen Kopfschmerzen? Treten rheumatische Beschwerden, Gicht, Arthrose oder Hautveränderungen auf? All dies wird häufig als Manifestation von Säuredepots im Gewebe gedeutet.

Als logische Konsequenz dieses postulierten Mechanismus wird abgeleitet, der Körper müsse regelmäßig von außen „gereinigt“, „entschlackt“ oder „entsäuert“ werden. Dies soll durch spezielle Basenfasten-Kuren, basische Bäder, Detox-Tees, Nahrungsergänzungsmittel (wie Basenpulver) oder restriktive Diäten geschehen. Ziel sei es, die eingelagerten Stoffe zu „lösen“ und den Säure-Basen-Haushalt wieder in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Wer diesen Prozess durchlaufe, so das Versprechen, könne seine natürliche Vitalität und Gesundheit wiederherstellen.

2. Der naturwissenschaftliche Realitätscheck: Physiologie und Zellbiologie

Unterziehen wir dieses Konzept einem objektiven, evidenzbasierten Realitätscheck, zeigt sich rasch, dass das Konstrukt der „Schlacken“ nicht mit den fundamentalen Gesetzen der Biologie, Biochemie und Physiologie übereinstimmt.

Beginnen wir mit dem Begriff der „Schlacke“. In der evidenzbasierten Medizin, der Biochemie und der Anatomie findet dieser Begriff keine Entsprechung. Der Grund dafür liegt im grundlegenden Aufbau unseres Stoffwechsels: Der menschliche Organismus ist kein Hochofen. Stoffwechselprozesse sind keine industriellen Verbrennungsvorgänge, bei denen unspezifische, ascheähnliche Substanzen zurückbleiben.

Jeder biochemische Prozess in unseren Zellen – beispielsweise der Zitronensäurezyklus oder die Atmungskette in unseren Mitochondrien (den "Kraftwerken" der Zelle) – ist durch Millionen Jahre der Evolution auf extrem hohe Effizienz hin optimiert worden. Die Endprodukte des menschlichen Metabolismus sind exakt definierte, gut lösliche oder gasförmige Moleküle, primär Kohlendioxid (CO_2), Wasser (H_2O) und stickstoffhaltige Verbindungen wie Harnstoff oder Harnsäure. Es gibt keine undefinierbaren Substanzen, die als „Schlacken“ abgelagert werden.

Die Metapher des intelligenten Recyclingzentrums Stellen Sie sich den Körper nicht als eine Fabrik vor, die Schornsteine voller Ruß hinterlässt, sondern als das fortschrittlichste Recyclingzentrum der Welt. Jeder ankommende Stoff wird bis auf die atomare Ebene gescannt, zerlegt und wiederverwertet. Was absolut nicht gebraucht wird, wird nicht in einer unzugänglichen Ecke gehortet, sondern wasserlöslich verpackt und über spezialisierte Logistikwege (Blut und Lymphe) sofort zu den Exits (Lunge, Niere, Darm) transportiert.

[Nahrungsaufnahme & Sauerstoff]

?

?

[Zelluläre Atmung & Stoffwechselzyklus]

?

?

?

?

[Nutzbare Energie]

[Definierte Endprodukte]

(ATP für Muskeln/Organe)

(CO_2 , H_2O , Harnstoff, Harnsäure)

?

?

[Natürliche Ausscheidungsorgane]

(Lunge, Niere, Leber, Haut)

Wenn physiologische Stoffe wie Harnsäure tatsächlich im Übermaß anfallen und im Gewebe kristallisieren (wie es beim Krankheitsbild der Gicht passiert), handelt es sich um eine klar definierte, pathologisch messbare Stoffwechselstörung, die gezielt medizinisch behandelt werden kann – und nicht um eine diffuse „Verschlackung“.

3. Das Wunderwerk der Säure-Basen-Regulation

Noch faszinierender verhält es sich mit dem menschlichen Säure-Basen-Haushalt. Dies ist eines der am strengsten und präzisesten regulierten Systeme unseres gesamten Organismus. Das Überleben und die korrekte Faltung unserer Körperproteine sind davon abhängig, dass der pH-Wert des Blutes in einem extrem engen und präzisen Rahmen zwischen 7,35 und 7,45 (also leicht basisch) gehalten wird. Bereits sehr geringe Abweichungen würden Enzyme funktionsunfähig machen und das Überleben akut gefährden.

Um diesen pH-Wert eisen zu verteidigen, verfügt der Körper über mächtige, hochkomplexe Puffer- und Ausscheidungssysteme, die Hand in Hand arbeiten:

1. **Der Blutpuffer (Sekunden-Regulation):** Substanzen wie Bikarbonat (HCO_3^-), Hämoglobin (der rote Blutfarbstoff) und Plasmaproteine neutralisieren überschüssige Säuren und Basen innerhalb von Millisekunden direkt im Blutkreislauf.
2. **Die Lunge (Minuten-Regulation):** Durch eine unmerkliche Anpassung der Atemfrequenz und Atemtiefe können große Mengen an flüchtigen Säuren (in Form von CO_2 , das in Lösung zu Kohlensäure wird) abgeatmet werden. Wenn der Körper saurer wird, atmen wir automatisch etwas tiefer.
3. **Die Nieren (Stunden- bis Tages-Regulation):** Die Nieren sind das metabolische Klärwerk unseres Körpers. Sie scheiden nicht-flüchtige Säuren (Protonen, H^+) aktiv über den Urin aus und resorbieren gleichzeitig Bikarbonat, um die Pufferkapazität des Blutes kontinuierlich aufzufüllen.

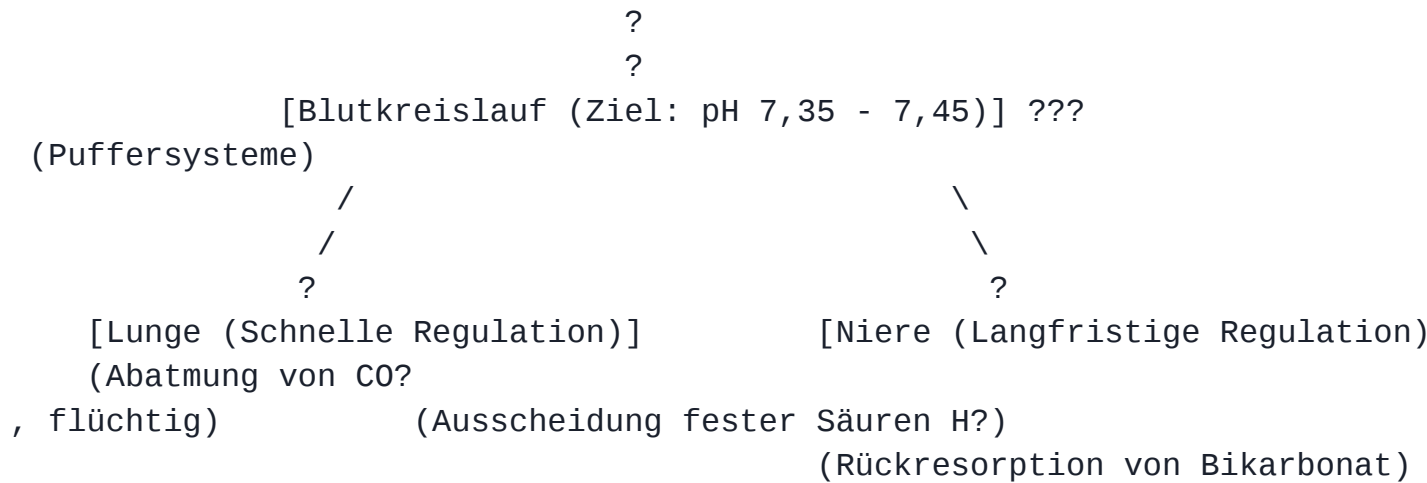
Die Metapher des präzisen Thermostats Man kann sich den Säure-Basen-Haushalt wie die hochmoderne Klimaanlage in einem Museum vorstellen, in dem unschätzbar wertvolle Gemälde (unsere Zellen und Enzyme) hängen. Die Temperatur (der pH-Wert) muss immer exakt bei 20 Grad Celsius (pH 7,4) liegen. Fällt kurzfristig starkes Sonnenlicht herein (eine säurebildende Mahlzeit), springen sofort die Kühlelemente an (Blutpuffer). Reicht das nicht, öffnen sich automatische Fenster, um warme Luft entweichen zu lassen (die Lunge atmet CO_2 ab). Das System ist redundant und extrem ausfallsicher. Es benötigt keine manuelle Regulation von außen durch "Basenpulver", solange die körpereigenen Sensoren intakt sind.

[Stoffwechselprozesse]

?

?

[Säuren (H^+) entstehen]



Eine tatsächliche, klinisch relevante Übersäuerung des Blutes (medizinisch: *Azidose*) ist somit kein schleichender Lifestyle-Zustand, der durch den moderaten Konsum von Kaffee oder Käse ausgelöst wird. Eine systemische Azidose ist ein intensivmedizinischer Notfall. Sie tritt auf bei akutem Nierenversagen, stark dekompensiertem Diabetes mellitus (diabetische Ketoazidose) oder massivem Lungenversagen (respiratorische Azidose). Ein Mensch, der an einer klinischen Azidose leidet, bedarf sofortiger notfallmedizinischer Hilfe im Krankenhaus.

4. Das Bindegewebe: Dynamisches Netzwerk statt "Mülldeponie"

Ein zentraler Pfeiler der Übersäuerungstheorie ist die Annahme, das Bindegewebe diene als Ablageort für saure Abfälle. Dies offenbart jedoch ein stark vereinfachtes anatomisches Bild.

Das Bindegewebe (die extrazelluläre Matrix) ist kein leerer Raum und keine Mülldeponie. Es ist ein hochaktives, lebendiges Gewebe, das von Kapillaren, Nerven und feinen Lymphbahnen durchzogen ist. Es dient als kontinuierlicher Transitraum für Nährstoffe, Sauerstoff und Immunzellen.

Die Metapher des Baugerüsts und der Logistik-Autobahn Manche stellen sich das Bindegewebe wie den ungenutzten Dachboden eines Hauses vor, auf dem man Kisten voller alter Dinge abstellt. In Wahrheit gleicht das Bindegewebe eher dem Stützgerüst einer stetig wachsenden Metropole, in das ein mehrspuriges Autobahnkreuz (das Lymphsystem) integriert ist. Es gibt hier keinen Platz, um Müll "abzulagern", da ständig Material umgebaut, abtransportiert und erneuert wird. Spezielle Zellen, die sogenannten Makrophagen (Fresszellen), patrouillieren auf diesen Autobahnen und beseitigen abgestorbenes Zellmaterial oder Fremdkörper umgehend.

Selbst wenn wir viel proteinreiche Nahrung zu uns nehmen, sind Nieren und Leber nicht von einer normalen Mahlzeit "überlastet". Ihre Kapazität zur Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten ist so großzügig dimensioniert, dass sie unsere normale Nahrungsaufnahme um ein Vielfaches bewältigen kann.

5. Historischer Ursprung: Wie die Vorstellung entstand

Die Idee, der Körper müsse von inneren Verunreinigungen befreit werden, reicht weit in die Medizingeschichte zurück. Das spezifische Konzept der „Schlacken“ hat seine intellektuellen Wurzeln jedoch stark in der überholten Humoralpathologie (Säftelehre), die von der Antike bis weit ins 19. Jahrhundert die Medizin prägte.

Krankheiten galten damals als Ausdruck einer falschen Mischung der Körpersäfte. Man glaubte, schädliche Stoffe müssten durch drastische Maßnahmen wie Aderlass, Schröpfen, Schwitzen oder Abführen aus dem Körper getrieben werden. Mit Beginn der Industrialisierung hielt das Vokabular der Fabriken Einzug in die Biologie. Der Magen wurde als Kessel, der Stoffwechsel als Verbrennungsmotor verstanden. In einem Motor entsteht bei suboptimaler Verbrennung Ruß; diese vereinfachende Analogie wurde auf den Menschen übertragen.

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts griffen Pioniere der Lebensreformbewegung diese Ideen auf. Begriffe wie "Entschlackung" wurden geprägt, um die positiven Effekte des Heilfastens zu erklären. Zu dieser Zeit waren die komplexen intrazellulären biochemischen Prozesse, die genetischen Grundlagen von Erkrankungen und die feinen Pufferkapazitäten des Blutes wissenschaftlich noch gar nicht tiefgreifend entschlüsselt. Das Erklärungsmodell der "Verschlackung" war ein ehrlicher und verständlicher Versuch, chronische Krankheitsbilder mit den damals verfügbaren metaphorischen und wissenschaftlichen Werkzeugen zu erklären.

Während die evidenzbasierte Medizin dieses Maschinen-Modell längst durch ein präzises molekularbiologisches Verständnis ersetzt hat, hielt sich der Begriff in der Laiensprache und in Teilen der alternativmedizinischen Szene bis heute.

6. Intuitive Plausibilität: Warum es so verdammt logisch klingt

Es ist enorm wichtig zu verstehen, warum so viele gebildete und reflektierte Menschen an der Idee von Schlacken und Übersäuerung festhalten. Die Antwort liegt in der menschlichen Psychologie und unserem Bedürfnis nach Kontrolle und Klarheit.

Chronische Erschöpfung, Autoimmunerkrankungen oder diffuse Schmerzsyndrome sind medizinisch oft schwer zu behandeln. Die Ursachen sind multifaktoriell – ein komplexes Zusammenspiel aus Genetik, Epigenetik, Immunsystem und Umwelt. Die Schulmedizin muss Patienten manchmal die unbefriedigende Antwort geben: "Wir kennen die genaue Ursache Ihrer Beschwerden nicht im Detail, wir können oft nur die Symptome lindern."

In dieses oft schmerzhaftes Vakuum der Ungewissheit bietet das Übersäuerungs-Narrativ eine faszinierend einfache Antwort. Es reduziert die immense Komplexität der Biologie auf ein lineares Modell: Der Abfluss ist verstopft, das Gewebe ist sauer. Der Gedanke, man könne seinen eigenen Körper auf mechanische Weise von innen "durchspülen" und damit alle Probleme lösen, ist intuitiv extrem befriedigend und spendet Hoffnung.

Dieses Modell vermittelt ein starkes Gefühl der Selbstwirksamkeit. Anstatt einem unsichtbaren Schicksal ausgeliefert zu sein, hält man den Schlüssel zur Besserung selbst in der Hand. Die Sehnsucht nach Reinheit, nach einem metaphorischen "Neustart", ist ein tiefes, kulturübergreifendes Bedürfnis, das durch Detox-Konzepte auf moderne Weise bedient wird.

7. Die Fehlinterpretation wissenschaftlicher Parameter

Ein wesentlicher Grund, warum sich der Mythos so hartnäckig hält, ist die Vermischung echter physiologischer Begriffe mit fehlerhaften Schlussfolgerungen. Wenn Anbieter von Detox-Produkten von "Säure-Basen-Gleichgewicht" sprechen, klingt das zunächst sehr seriös.

Ein klassisches Beispiel für diese Problematik ist die Empfehlung, morgens den pH-Wert des Urins mit Teststreifen zu messen. Der Wert ist morgens bei fast allen Menschen leicht sauer (unter pH 7). Dies wird Betroffenen oft als unwiderlegbarer „Beweis“ für eine systemische Übersäuerung präsentiert.

Aus physiologischer Sicht ist dies jedoch ein Missverständnis. Der Urin ist morgens gerade deshalb sauer, *weil die Nieren perfekt und gesund funktionieren*. Sie konzentrieren über Nacht die normalen, aus dem Proteinstoffwechsel stammenden Säureäquivalente und scheiden sie aktiv aus, um das Blut konstant im lebensnotwendigen basischen Bereich zu halten. Ein saurer Urin-Messwert ist also kein Beweis für eine krankhafte innere Vergiftung, sondern der exzellente Nachweis für einen intakten, gesunden Ausscheidungsmechanismus.

Nimmt eine Person große Mengen basischer Pulver zu sich, wird der Urin zwar basischer (was den Teststreifen blau färbt und dem Anwender einen falschen Heilerfolg suggeriert) – der

pH-Wert des Blutes bleibt jedoch völlig unverändert, da die Nieren das überflüssige Bikarbonat schlichtweg über den Urin wieder ausscheiden.

8. Finanzielle und gesundheitliche Aspekte

Das Konzept der Übersäuerung ist inzwischen das Fundament eines großen Gesundheits- und Wellnessmarktes. Dies bringt Herausforderungen mit sich.

Finanzielle Belastung: Die Sorge um den eigenen Säure-Basen-Haushalt veranlasst viele Menschen zum Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln, Basenpulvern (die chemisch oft aus einfachen und sehr günstigen Substanzen wie Natron oder Citraten bestehen), Entschlackungstees oder teuren Wasser-Ionisatoren. Da der postulierte Zustand der latenten Gewebe-Übersäuerung medizinisch nicht objektivierbar ist, entsteht oft das Gefühl, diese Produkte dauerhaft präventiv konsumieren zu müssen.

Psychologische und physische Auswirkungen: Darüber hinaus kann die strenge Einteilung von Lebensmitteln in "gute basische" und "böse saure" Nahrungsmittel zu großer Verunsicherung führen. Komplexe und gesunde Lebensmittelgruppen wie eiweißreiche Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte werden manchmal ungerechtfertigt gemieden. In extremen Fällen kann dies zu einer zwanghaften Fixierung auf gesunde Nahrung (Orthorexie) beitragen.

Zudem spielt der *Nocebo-Effekt* eine erhebliche Rolle: Wenn ein Mensch fest davon überzeugt ist, sein Körper sei innerlich "vergiftet" oder "übersäuert", kann diese psychische Belastung (Stress) ganz real zu Verspannungen, Verdauungsproblemen und chronischer Erschöpfung führen.

Am kritischsten ist die Situation jedoch, wenn Menschen mit schweren chronischen oder onkologischen Erkrankungen glauben, ihre Symptome seien primär auf eine Übersäuerung zurückzuführen. Wenn aus dieser Überzeugung heraus erwiesenermaßen wirksame medizinische Therapien abgelehnt oder verzögert werden, kann das ernsthafte gesundheitliche Folgen haben.

9. Was wirklich hinter dem "Detox-Gefühl" steckt

Wenn die Theorie der Schlacken falsch ist, warum berichten dann so viele Menschen, dass sie sich nach einer Fastenkur oder einer Ernährungsumstellung auf basische Kost viel klarer, leichter und gesünder fühlen? Bilden diese Menschen sich das nur ein?

Ganz und gar nicht. Das positive Empfinden ist absolut real – nur die biologische Erklärung, die oft dafür herangezogen wird, ist unzutreffend.

Wenn Menschen eine "Entschlackungskur" machen, ändern sie meist drastisch ihr Verhalten:

1. Sie verzichten auf stark verarbeitete Lebensmittel, Fast Food und raffinierten Zucker.
2. Sie trinken keinen Alkohol und reduzieren oft ihren Kaffeekonsum.
3. Sie nehmen viel Flüssigkeit (Wasser, Kräutertees) zu sich.
4. Sie nehmen sich Zeit für sich selbst, reduzieren den Alltagsstress und schlafen mehr.

Diese Maßnahmen allein führen zu einer enormen Entlastung des Verdauungstrakts, einer Beruhigung der Darmschleimhaut und zur Stabilisierung des Blutzucker- und Insulinspiegels. Beim Fasten wird zudem ein evolutionär genialer Prozess namens **Autophagie** (zelluläre Selbstreinigung) angeregt. Dabei bauen die Zellen fehlerhafte Proteine ab und recyceln sie. Das hat jedoch nichts mit sauren "Schlacken" im Bindegewebe zu tun, sondern ist hochgradig präzise Zellbiologie.

[Verzicht auf: Zucker, Alkohol, Fast Food, Dauerstress]

?

???? [Entlastung der Verdauung & Mikrobiom-Erholung]

?

????

[Stabilisierung des Blutzuckerspiegels & Insulinabfall]

?

???? [Autophagie (Natürliche Zellreparatur bei Fasten)]

?

???? [Psychologisches "Reset"-Gefühl und Achtsamkeit]

?

?

[Subjektives Gefühl von Vitalität und Leichtigkeit]

(Völlig ohne dass "Schlacken" aus dem Körper gespült werden mussten)

10. Empathische Gesundheitsförderung: Was Körper und Seele wirklich brauchen

Wenn wir anerkennen, dass das Leid von Menschen, die sich erschöpft und krank fühlen, real ist, müssen wir ihnen Wege aufzeigen, die physiologisch sinnvoll und respektvoll sind.

Es ist absolut verständlich, dass die moderne Lebenswelt uns oft an unsere Belastungsgrenzen bringt. Das Bedürfnis, die "Pause"-Taste zu drücken und wieder das Kommando über das eigene Wohlbefinden zu übernehmen, ist tief menschlich. Der Ausweg aus chronischer Erschöpfung erfordert jedoch keinen Kampf gegen unsichtbare Säuren, sondern den Aufbau von Vertrauen in die eigene, meisterhafte Biologie.

Ihre Leber, Ihre Lungen, Ihre Haut und Ihre Nieren sind die stärksten und effizientesten "Detox-Organen", die existieren. Sie arbeiten unermüdlich und hochgradig präzise, um Ihren Körper im perfekten biochemischen Gleichgewicht zu halten.

Was dieser Körper braucht, sind keine restriktiven Dogmen, sondern Unterstützung für seine natürlichen Prozesse:

- **Ausreichend Wasser trinken:** Dies unterstützt die Nieren ganz natürlich bei der Filtration des Blutes und der Ausscheidung von Harnstoff.
- **Ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung:** Viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte pflegen das Darm-Mikrobiom, welches einen enormen Einfluss auf unser Immunsystem hat.
- **Regelmäßige Bewegung:** Körperliche Aktivität regt die Durchblutung an, vertieft die Atmung (was CO₂ ausscheidet) und bringt den Lymphfluss in Schwung.
- **Erholung und Schlaf:** Schlaf ist die wichtigste Regenerationsphase. In der Tiefschlafphase werden Stoffwechselendprodukte im Gehirn (über das glymphatische System) aktiv abtransportiert.

Ihr Körper ist kein verrosteter Kessel, der mühsam geschrubbt werden muss. Er ist ein brillantes, sich selbst regulierendes Meisterwerk. Wenn Sie ihn mit Achtsamkeit, guten Nährstoffen und ausreichend Erholung versorgen, können Sie darauf vertrauen, dass Ihre Organe ihre Aufgabe hervorragend meistern.