Krebs durch Übersäuerung? Ein wissenschaftlicher Faktencheck

Autor: Wolfram Klatt
Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Der Glaube, dass Übersäuerung Krebs verursacht und durch basische Ernährung geheilt werden kann, beruht auf einer Fehlinterpretation des Warburg-Effekts. Der Körper reguliert den Säure-Basen-Haushalt streng. Dieser Artikel beleuchtet die wissenschaftlichen Hintergründe und psychologischen Aspekte mit Empathie und Objektivität.

Der Mythos der Übersäuerung: Ein wissenschaftlicher Faktencheck zur Entstehung von Krebs

Einleitung: Die Diagnose und die Suche nach Kontrolle

Die Diagnose einer Krebserkrankung markiert für die meisten Menschen den vielleicht tiefsten und erschütterndsten Einschnitt ihres Lebens. In dem Moment, in dem ärztliches Personal die Worte „Sie haben Krebs“ ausspricht, erleben Betroffene oft einen unvorstellbaren Kontrollverlust. In diese emotionale Ausnahmesituation aus Ohnmacht, existenzieller Sorge und der verständlichen Furcht vor den teils gravierenden Nebenwirkungen konventioneller onkologischer Behandlungen – wie Chemotherapie, Bestrahlung oder chirurgischen Eingriffen –

tritt häufig ein populäres alternativmedizinisches Konzept: die Theorie der „Übersäuerung“ (Azidose) als Ursache für Krebs.

Der Lösungsansatz, den dieses Erklärungsmodell anbietet, wirkt auf den ersten Blick bestechend logisch und einfach: Wer seinen Körper „entsäuert“ – etwa durch eine strikt basische Ernährung, den Verzehr von Natron oder basisch-ionisiertes Wasser –, entziehe dem Krebs angeblich die Lebensgrundlage und ermögliche dem Körper eine natürliche Heilung. Doch so verständlich der Wunsch nach einer sanften, selbstbestimmten Therapieform ist, so wichtig ist der genaue wissenschaftliche Blick auf diese Theorie. Denn sie beruht auf einem historischen Missverständnis der menschlichen Physiologie. Dieser Artikel beleuchtet die medizinischen Grundlagen, erklärt die Entstehung des Mythos und ordnet die Zusammenhänge mit größtem Respekt für die betroffenen Patientinnen und Patienten objektiv ein.

1. Ursprung und Historie: Otto Warburg und die veränderte Krebszelle

Um die Mechanismen und die Durchschlagskraft der Übersäuerungs-Theorie zu verstehen, lohnt sich ein Blick knapp ein Jahrhundert zurück in die Medizingeschichte. Die wissenschaftlichen Wurzeln dieses Konzepts liegen in den 1920er Jahren bei dem brillanten deutschen Biochemiker und Arzt Otto Heinrich Warburg. Warburg, der 1931 den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin erhielt, machte eine bahnbrechende Entdeckung bezüglich der Energiegewinnung von Tumorzellen.

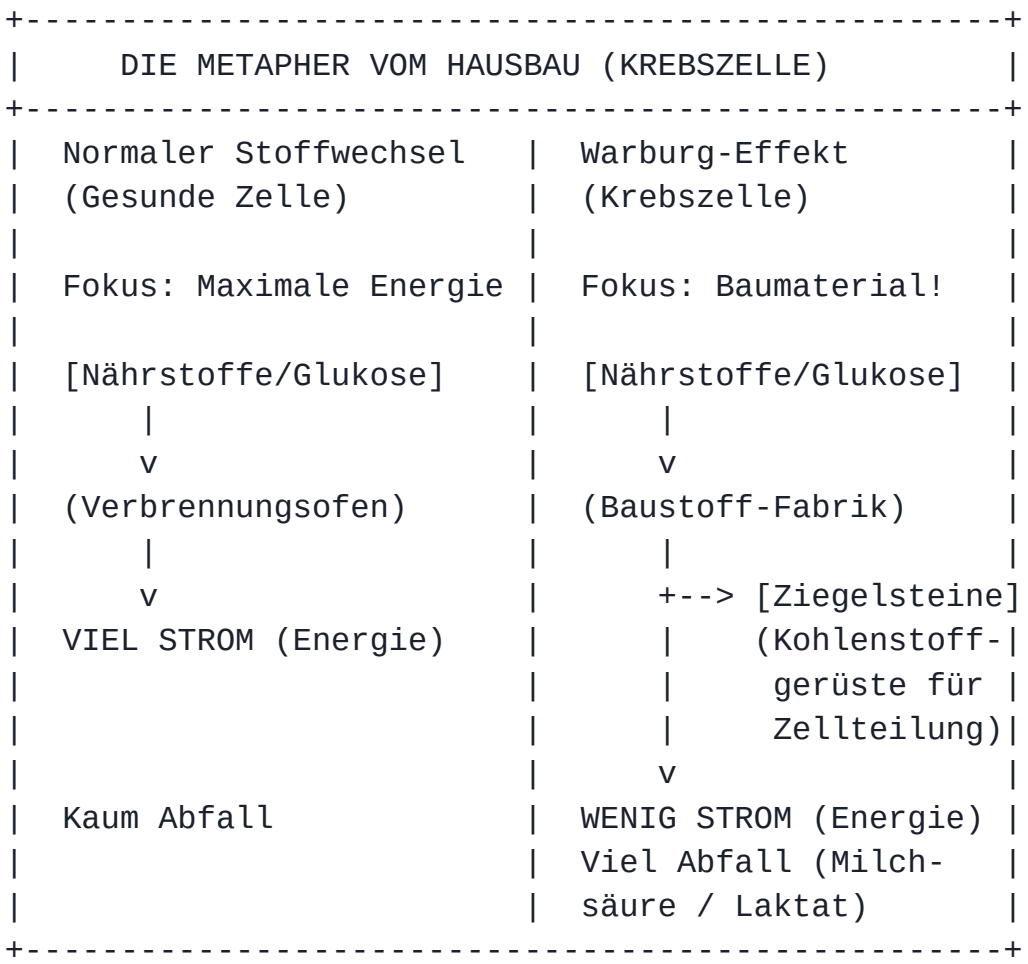
Er beobachtete, dass Krebszellen ihren Energiebedarf primär durch eine Form der Energiegewinnung decken, die als anaerobe Glykolyse (Milchsäuregärung) bekannt ist, und das interessanterweise selbst dann, wenn den Zellen ausreichend Sauerstoff zur Verfügung steht. Normalerweise nutzen gesunde Zellen Sauerstoff, um Energie sehr effizient in den Mitochondrien, den „Kraftwerken der Zelle“, zu verbrennen. Krebszellen schalten jedoch auf ein ineffizienteres, aber schnelleres Programm um.

Dieser als „Warburg-Effekt“ in die Geschichte eingegangene Prozess führt dazu, dass Krebszellen kontinuierlich große Mengen an Laktat (Milchsäure) produzieren und nach außen abgeben. Infolgedessen wird das direkte zelluläre Mikromilieu – also das Gewebe unmittelbar um den Tumor herum – tatsächlich sauer.

Warburgs Beobachtung war zellbiologisch vollkommen korrekt und bildet bis heute eine wichtige Grundlage der modernen Onkologie. So basieren beispielsweise PET-Scans, mit denen Tumore bildlich dargestellt werden, auf genau diesem Phänomen des extrem erhöhten Glukosestoffwechsels der Krebszellen.

Die Metapher der Baustoff-Fabrik

Warum aber sollte eine Zelle freiwillig auf eine scheinbar ineffiziente Energiegewinnung umstellen? Hier hilft eine didaktische Metapher, um das komplexe Geschehen zu veranschaulichen:



Eine normale Zelle verhält sich wie ein Verbrennungsofen: Sie verbrennt Zucker vollständig, um maximale Energie (Strom) für ihre tägliche Arbeit zu erhalten. Eine Krebszelle jedoch hat ein anderes primäres Ziel: Sie will sich teilen und unkontrolliert wachsen. Dafür braucht sie nicht nur Energie, sondern vor allem Baumaterialien (Ziegelsteine) wie Kohlenstoffgerüste für neue

DNA, Proteine und Zellmembranen. Die Milchsäuregärung liefert zwar weniger Energie, aber sie verläuft rasend schnell und produziert als Nebenprodukt genau diese wertvollen Bausteine. Die anfallende Milchsäure (das saure Milieu) ist somit das „Abfallprodukt“ dieser rasanten Bau-Aktivität.

Ursache und Wirkung: Das entscheidende Missverständnis

Das Missverständnis, das sich später in der alternativen Gesundheitsszene etablierte, entstand durch die Umkehrung von Ursache und Wirkung. Otto Warburg entdeckte, *wie* Krebszellen ihren Stoffwechsel verändern, wenn die Zelle *bereits* bösartig mutiert ist. Er zeigte, dass das saure Milieu eine **Folge** des Krebswachstums ist.

Im Laufe der Zeit wurde diese Erkenntnis von verschiedenen Akteuren jedoch so interpretiert, als sei das saure Milieu die **Ursache** für die Entstehung von Krebs. Daraus entwickelte sich die dogmatische These, dass eine Krankheit in einem basischen Körpergewebe nicht existieren könne – eine Annahme, die sich aus der ursprünglichen Entdeckung Warburgs wissenschaftlich nicht ableiten lässt.

2. Die Kernbehauptungen des Säure-Basen-Modells

Das Erklärungsmodell der Übersäuerung besticht durch seine hohe Zugänglichkeit. Es ordnet die hochkomplexe Welt der Pathologie in ein übersichtliches System ein, das für medizinische Laien sofort nachvollziehbar wirkt:

- **Säuren als Auslöser:** Nach dieser Theorie führen bestimmte Lebensstilfaktoren – wie chronischer Stress, Umweltbelastungen, der Konsum von Zucker, tierischen Proteinen, Kaffee und stark verarbeiteten Lebensmitteln – zu einer „latenten Gewebsazidose“. Dieser chronisch übersäuerte Zustand des Körpers bilde den idealen und primären Nährboden für diverse Erkrankungen und insbesondere für die Mutation von gesunden Zellen zu Krebszellen.
- **Basen als Lösung:** Dem gegenüber steht der Lösungsansatz: Eine konsequente Ernährungsumstellung auf überwiegend basische Lebensmittel (viel Gemüse, bestimmte Obstsorten, wenig bis keine tierischen Produkte), ergänzt durch die Einnahme von Natriumbikarbonat (Natron) oder basischem Wasser, soll den Körper wieder in sein gesundes Gleichgewicht bringen. Dem liegt die Hoffnung zugrunde,

dass Krebszellen in einem künstlich herbeigeführten basischen Umfeld buchstäblich aushungern und der Tumor somit gestoppt wird.

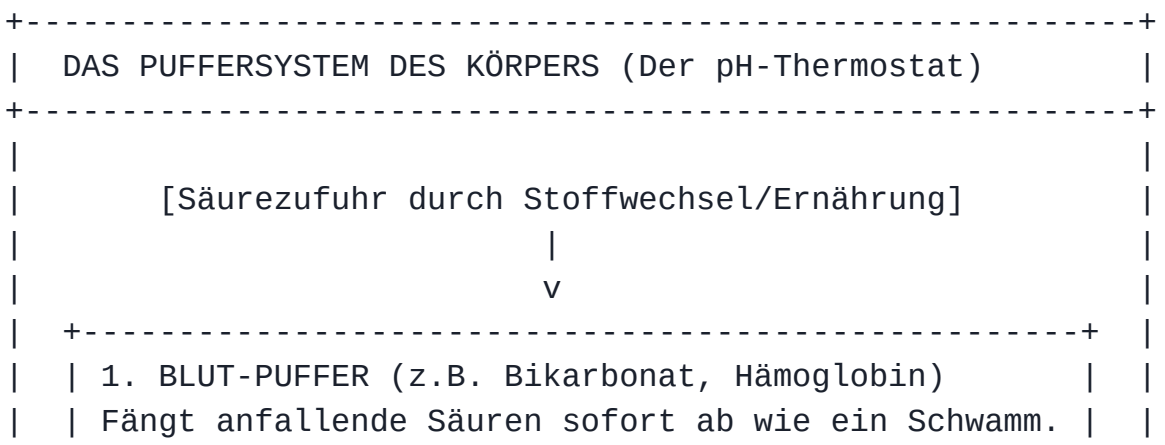
Häufig geht dieses Modell mit einer grundlegenden Skepsis gegenüber der evidenzbasierten Medizin einher. Es wird vereinzelt das Narrativ verbreitet, dass kostengünstige Heilmethoden wie Natron bewusst von der Pharmaindustrie ignoriert würden, was das Vertrauen von Patientinnen und Patienten in onkologische Standardtherapien bedauerlicherweise oft weiter schwächt.

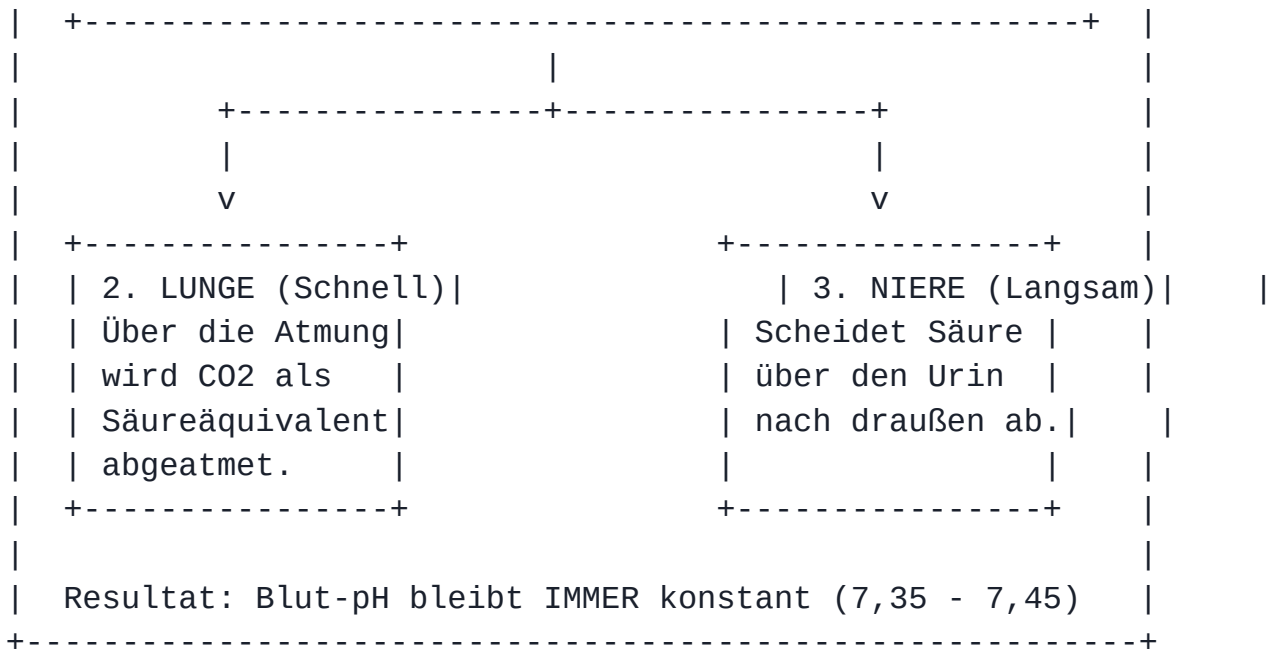
3. Die physiologische Realität: Der Körper als Meister der Balance

Betrachtet man das Phänomen aus der strengen Perspektive der Physiologie, zeigt sich, warum der pH-Wert des Körpers sich nicht durch Lebensmittel gezielt und dauerhaft manipulieren lässt.

Der menschliche Organismus verfügt über eine exzellente, evolutionär tief verankerte Eigenschaft: die Homöostase (Selbstregulation). Der pH-Wert unseres Blutes darf sich nur in einem äußerst engen, leicht basischen Bereich zwischen 7,35 und 7,45 bewegen. Jede signifikante Abweichung von diesem Bereich bedeutet akute Lebensgefahr und erfordert sofortige intensivmedizinische Behandlung. Eine echte, klinische Übersäuerung des Blutes (Azidose) ist keine Folge eines ungesunden Frühstücks, sondern tritt bei schweren medizinischen Notfällen auf, etwa bei chronischem Nierenversagen oder einer gravierenden Stoffwechselentgleisung bei Diabetes.

Damit das Blut unter allen Umständen konstant bleibt, nutzt der Körper ein hochgradig redundantes Puffersystem:





Wenn wir potenziell säurebildende Lebensmittel essen, neutralisieren die feinen chemischen Puffer im Blut diese Stoffe nahezu in Echtzeit. Die Nieren filtern die Reststoffe heraus und scheiden sie über den Urin aus. Das erklärt auch ein Phänomen, das oft als vermeintlicher „Beweis“ für eine erfolgreiche Entsäuerung herangezogen wird: Wer sich pflanzenbasiert (basisch) ernährt, hat oft einen basischeren pH-Wert im Urin. Wer sehr fleischreich isst, hat saureren Urin. **Dies belegt jedoch nicht, dass der Körper übersäuert war oder nun entsäuert ist.** Es beweist lediglich, dass die Nieren gesund sind und exzellent funktionieren: Sie leiten Stoffe ab, um das heikle System des Blutes vollkommen unangetastet zu lassen. Es ist unmöglich, durch basische Ernährung den pH-Wert im Blut oder tief in den inneren Organen signifikant zu verändern.

4. Wissenschaftliche Studienlage

Die Wissenschaft hat die Hypothese der basischen Ernährung bei Krebs wiederholt umfassend untersucht. Eine der bedeutendsten Arbeiten auf diesem Gebiet ist eine systematische Übersichtsarbeit (Review) der Forscher Fenton und Huang, die 2016 im Fachjournal *BMJ Open* publiziert wurde. Sie werteten Tausende von Datensätzen und alle verfügbaren qualitativen Studien zum Thema aus.

Ihr Fazit fiel eindeutig aus: Es existiert in der gesamten seriösen medizinischen Literatur kein belastbarer Nachweis dafür, dass eine basische Ernährung oder das Trinken von basischem

Wasser vor Krebs schützen oder bestehende Tumorerkrankungen heilen kann. Die Forscher betonten, dass die Vermarktung von basischen Produkten zur kausalen Krebsbehandlung wissenschaftlicher Grundlage entbehrt. Kein Glas basisches Wasser der Welt kann tief in ein solides Tumorgewebe eindringen und dort das zelluläre Mikromilieu verändern, da der Körper die Flüssigkeit lange vorher im sauren Milieu des Magens anpasst und anschließend im Blut streng puffert.

5. Risiken und der Einfluss extremer Therapieangebote

Die reine Ernährungsempfehlung, viel Gemüse zu essen und Zucker sowie rote Fleischsorten zu reduzieren, ist für sich genommen unbestritten gesund. Kritisch und potenziell gefährlich wird die Thematik jedoch genau dann, wenn Patienten in der Hoffnung auf eine natürliche Heilung notwendige, evidenzbasierte Behandlungen abbrechen oder gar nicht erst beginnen. Wenn Krebspatienten davon überzeugt werden, sie könnten ihren Tumor alleinig durch einen Entsäuerungsprozess stoppen, und deshalb auf indizierte Operationen oder Chemotherapien verzichten, verlieren sie wertvolle, mitunter lebensrettende Zeit.

In der Vergangenheit gab es leider immer wieder aufsehenerregende Fälle, in denen Anbieter solcher unbewiesenen Säure-Basen-Therapien gerichtlich verurteilt wurden. Bekannte Beispiele sind Robert O. Young in den USA, der Autor kommerziell überaus erfolgreicher Bücher zum Thema, sowie der ehemalige italienische Arzt Tullio Simoncini. Letzterer behandelte Patienten mit massiven intravenösen Natron-Infusionen, was in mehreren Fällen zu extrem tragischen Komplikationen führte. Beide verloren vor Gericht und wurden wegen unzulässiger, riskanter medizinischer Praktiken verurteilt. Diese Präzedenzfälle unterstreichen die dringende Notwendigkeit von klaren gesetzlichen Vorgaben und transparenter Aufklärung zum Schutz vulnerabler Patientengruppen.

Zudem birgt die strikte Übersäuerungs-Theorie ein erhebliches psychologisches Risiko, das in der Fachwelt als „Schuldumkehr“ (Victim Blaming) bekannt ist. Wenn sich der Zustand eines Patienten trotz strengster, oft entbehrungsreicher basischer Diät verschlechtert oder der Tumor metastasiert, wird dem Patienten von Vertretern dieser Ansätze mitunter suggeriert, er habe sich einfach nicht streng genug an die Regeln gehalten oder innerlich den falschen mentalen Fokus gehabt. Dies kann bei den Betroffenen zu immensen Schuldgefühlen führen und sie in einer

ohnehin enorm belastenden Lebensphase zusätzlich psychisch unter Druck setzen und sozial isolieren.

6. Die psychologische Anziehungskraft: Der Wunsch nach Autonomie

Es wäre grundfalsch und respektlos, Menschen, die alternativen Erklärungsmodellen vertrauen, pauschal Unwissenheit oder Naivität zu unterstellen. Die Anziehungskraft solcher Konzepte ist vielmehr tief in der menschlichen Psyche und den Bewältigungsstrategien (Coping) von Krisen verwurzelt.

Eine Krebsdiagnose geht oft mit einem schmerzhaften Verlust der persönlichen Selbstwirksamkeit einher. Patienten fühlen sich dem großen medizinischen System, den Apparaturen und strengen Behandlungsplänen häufig passiv ausgeliefert. Die Übersäuerungs-Theorie bietet hier ein kraftvolles psychologisches Gegenmittel: **Empowerment und das Gefühl von Autonomie.**

Die Annahme „Ich kann durch meine eigene, direkte Ernährung den Tumor bekämpfen“ holt den Patienten aus der Opferrolle zurück in die Handlungsfähigkeit. Das Zubereiten spezieller Mahlzeiten vermittelt das tief beruhigende Gefühl, aktiv und selbstbestimmt an der eigenen Heilung zu arbeiten. Hinzu kommt ein wichtiger Nebeneffekt: Eine Ernährungsumstellung auf viel frisches Gemüse, weniger Alkohol und den Verzicht auf stark verarbeitete Produkte führt bei fast jedem Menschen kurzfristig zu einem spürbar gesteigerten Wohlbefinden. Man fühlt sich oft wacher, leichter und vitaler. Diese tatsächliche körperliche Besserung des Allgemeinzustandes wird nur allzu verständlich als Beweis gedeutet, dass die Therapie auch gegen den Krebs wirke – auch wenn das Tumorwachstum auf zellulärer Ebene davon unbeeindruckt bleibt.

7. Patientenorientierte Aufklärung: Ernährung als starke Unterstützung

Bedeutet die wissenschaftliche Kritik an der Übersäuerungs-Ideologie nun im Umkehrschluss, dass Ernährung bei Krebs unwichtig ist? Absolut nicht. Die moderne komplementäre Onkologie misst der Ernährung eine enorme und evidenzbasierte Bedeutung bei.

Eine pflanzenbetonte, vollwertige und ausgewogene Ernährung ist hervorragend geeignet, um den Körper während einer oft strapaziösen Chemotherapie oder Bestrahlungsphase zu unterstützen. Sie hilft entscheidend dabei, Mangelernährung vorzubeugen, den Körper mit essenziellen Nährstoffen zu versorgen, das körpereigene Immunsystem zu stützen und die allgemeine Lebensqualität signifikant zu verbessern.

Der wesentliche Unterschied zur Ideologie liegt in der realistischen Zielsetzung: Ernährung ist eine fundamentale *unterstützende (supportive) Maßnahme*, jedoch keine kausale Therapie, die den Krebs alleinig beseitigen kann. Eine gute Ernährung kann eine onkologische Therapie exzellent begleiten und verträglicher machen, aber sie darf sie nicht ersetzen.

Echtes Empowerment für Patientinnen und Patienten bedeutet eine transparente, ehrliche und vor allem respektvolle Aufklärung. Es bedeutet, den Patienten als mündigen Partner in den Behandlungsprozess einzubinden, ohne ihm mit falschen Versprechungen die schwere Bürde für den schlussendlichen Ausgang der Erkrankung aufzulasten. Krebs ist eine hochkomplexe, multifaktorielle Erkrankung – geprägt durch Genetik, Alter, Zufall und vielfältige Umwelteinflüsse. Seine Behandlung erfordert die besten Erkenntnisse, die die moderne evidenzbasierte Medizin, flankiert durch liebevolle Fürsorge, psychologischen Beistand und einen gesunden Lebensstil, bieten kann.

Dieses Dokument ist ein offizieller Export von Gesundheitsmythen.de (COMUN e.V.). Alle Fakten und Quellenangaben sind auf der Website einsehbar.