

Speichel-pH-Diagnostik: Mythos der Übersäuerung im Faktencheck

Autor: Wolfram Klatt

Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Die Speichel-pH-Diagnostik behauptet, an Hand von Teststreifen im Speichel eine chronische Übersäuerung des Blutes oder Körpers nachweisen zu können. Tatsächlich misst der Test nur lokale Mundfaktoren ohne Bezug zum Blut-pH-Wert.

Speichel-pH-Diagnostik: Die Suche nach der Säure-Basen-Balance im Faktencheck

Für viele gesundheitsbewusste Menschen gehört es zu einer festen morgendlichen Routine: Die Überprüfung des eigenen Gesundheitszustandes mit einem kleinen pH-Teststreifen. Noch vor dem ersten Zähneputzen oder dem morgendlichen Kaffee wird ein Tropfen Speichel auf das Lackmuspapier gegeben. Die Erwartungshaltung ist oft von Sorge geprägt, insbesondere wenn der Streifen eine eher gelbliche Verfärbung anzeigt – ein Wert unter 7,0.

Häufig wurde diesen Patienten im Rahmen alternativer Gesundheitsberatungen vermittelt, dass ein saurer Speichelwert ein direktes Warnsignal für eine allgemeine chronische Übersäuerung (latente Azidose) des gesamten Körpers, einschließlich des Blutes und der Gewebe, sei. Verbunden mit dieser Diagnostik ist oft die Befürchtung, dass ein „saures Milieu“ den Nährboden für chronische Erschöpfung, Gelenkbeschwerden oder schwerwiegendere Erkrankungen bereitet.

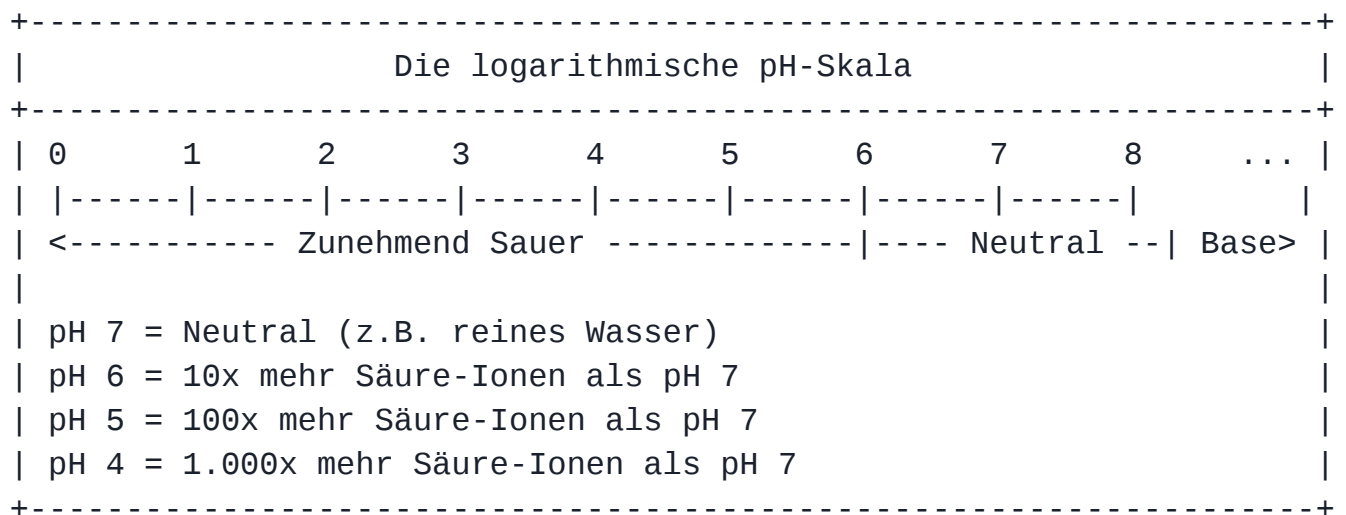
Als direkte Lösungsstrategie wird dann oft die Einnahme von Basenpulvern empfohlen, um den gemessenen pH-Wert wieder in den blauen, „basischen“ Bereich zu verschieben. Verfärbt sich der Streifen nach der Einnahme blau, tritt oft ein beruhigendes Gefühl der Kontrolle ein.

Dieser Artikel beleuchtet die medizinischen und biologischen Hintergründe dieser Praxis. Wir untersuchen respektvoll und evidenzbasiert, welche Aussagekraft der Speichel-pH-Wert tatsächlich besitzt, wie der Säure-Basen-Haushalt des Menschen funktioniert und warum die Sehnsucht nach einem leicht messbaren Gesundheitsindikator tief in unserem Bedürfnis nach Sicherheit verwurzelt ist.

1. Was misst der pH-Wert wirklich? Ein kurzer Exkurs

Um die Speichel-pH-Diagnostik richtig einordnen zu können, ist es wichtig zu verstehen, was der pH-Wert eigentlich beschreibt. Die Abkürzung „pH“ steht für *potentia Hydrogenii* (die „Macht des Wasserstoffs“). Er ist ein Maß dafür, wie sauer oder basisch (alkalisch) eine wässrige Lösung ist.

Die Skala reicht von 0 (extrem sauer) über 7 (neutral) bis hin zu 14 (extrem basisch). Eine wesentliche Eigenschaft dieser Skala ist, dass sie logarithmisch aufgebaut ist. Das bedeutet: Eine Lösung mit einem pH-Wert von 5 ist nicht nur „ein bisschen“ saurer als eine Lösung mit einem pH-Wert von 6, sondern exakt zehnmal so sauer. Ein pH-Wert von 4 ist bereits hundertmal saurer als pH 6.



Dieses Grundverständnis ist entscheidend, um zu begreifen, dass selbst scheinbar kleine Verschiebungen des pH-Wertes auf der Skala enorme chemische Auswirkungen auf unseren Organismus haben.

2. Der Körper als hochkomplexes Ökosystem: Das Modell der verschiedenen „Klimazonen“

Ein zentrales Missverständnis der Übersäuerungstheorie ist die Vorstellung, der menschliche Körper besitze einen *einzigsten*, einheitlichen pH-Wert, der insgesamt „zu sauer“ werden könnte. Aus Sicht der Humanbiologie ist diese Annahme nicht haltbar.

Um diesen Sachverhalt verständlich zu machen, bietet sich eine Metapher an: Stellen Sie sich den Körper als ein gewaltiges, hochmodernes Gebäude mit völlig unterschiedlichen „Klimazonen“ vor.

- **Der Heizungskeller (Der Magen):** Hier brennt das Feuer. Der Magen benötigt ein extrem saures Milieu (pH 1,5 bis 3,0), bestehend aus aggressiver Salzsäure. Diese Säure ist lebenswichtig, um komplexe Proteine aus der Nahrung aufzuspalten und potenziell gefährliche Bakterien oder Viren, die wir schlucken, sofort abzutöten. Ein „basischer“ Magen wäre fatal, da die Verdauung zum Erliegen käme und Infektionen freie Bahn hätten.
- **Die Schutzfassade (Die Haut):** Die äußere Hülle des Gebäudes muss Witterung und Schädlinge abwehren. Die menschliche Haut ist von einem Säureschutzmantel überzogen (pH-Wert von ca. 5,5). Dieses leicht saure Klima ist der perfekte Abwehrmechanismus gegen pathogene Pilze und schädliche Bakterien, die in Säure nicht überleben können.
- **Die hochsensible Kommandozentrale (Das Blut):** Das Blutsystem ist das Transportnetzwerk des Gebäudes. Hier gelten strengste Vorschriften. Der pH-Wert des Blutes muss konstant in einem extrem engen Korridor zwischen 7,35 und 7,45 liegen. Würde dieser Wert signifikant abfallen oder ansteigen, könnten die lebenswichtigen roten Blutkörperchen keinen Sauerstoff mehr binden und transportieren.

+-----+	
	Das "Gebäude" Körper: Verschiedene Organ-Klimazonen
+-----+	
	[Haut (Fassade)] pH 5,5 (leicht sauer)
+-----+	

	-> Wehrt Eindringlinge & Pilze ab	
	[Magen (Heizungskeller)] pH 1,5 - 3,0 (stark sauer)	
	-> Verdaut Nahrung, vernichtet Erreger	
	[Blut (Kommandozentrale)] pH 7,35 - 7,45 (leicht basisch)	
	-> Transportiert Sauerstoff, hochsensibel reguliert	
	[Mundhöhle (Eingangshalle)] pH 6,0 - 7,4 (variabel)	
	-> Abhängig von Speichelfluss, Nahrung, Bakterienflora	
+-----+		

Wenn eine Patientin nun den pH-Wert ihres Speichels misst, entspricht dies einer Messung der Luftfeuchtigkeit in der Eingangshalle. Dieser Wert liefert keinerlei verlässliche Informationen darüber, ob der Heizungskeller im Untergeschoss richtig funktioniert oder ob das Klima in der hochgesicherten Kommandozentrale stabil ist.

3. Was genau misst der Speichel-Teststreifen?

Die Annahme, dass der Speichel den Zustand des Blutes widerspiegelt, ist physiologisch nicht korrekt. Der gemessene Speichel-pH-Wert reflektiert vielmehr eine Momentaufnahme der Bedingungen im Mundraum:

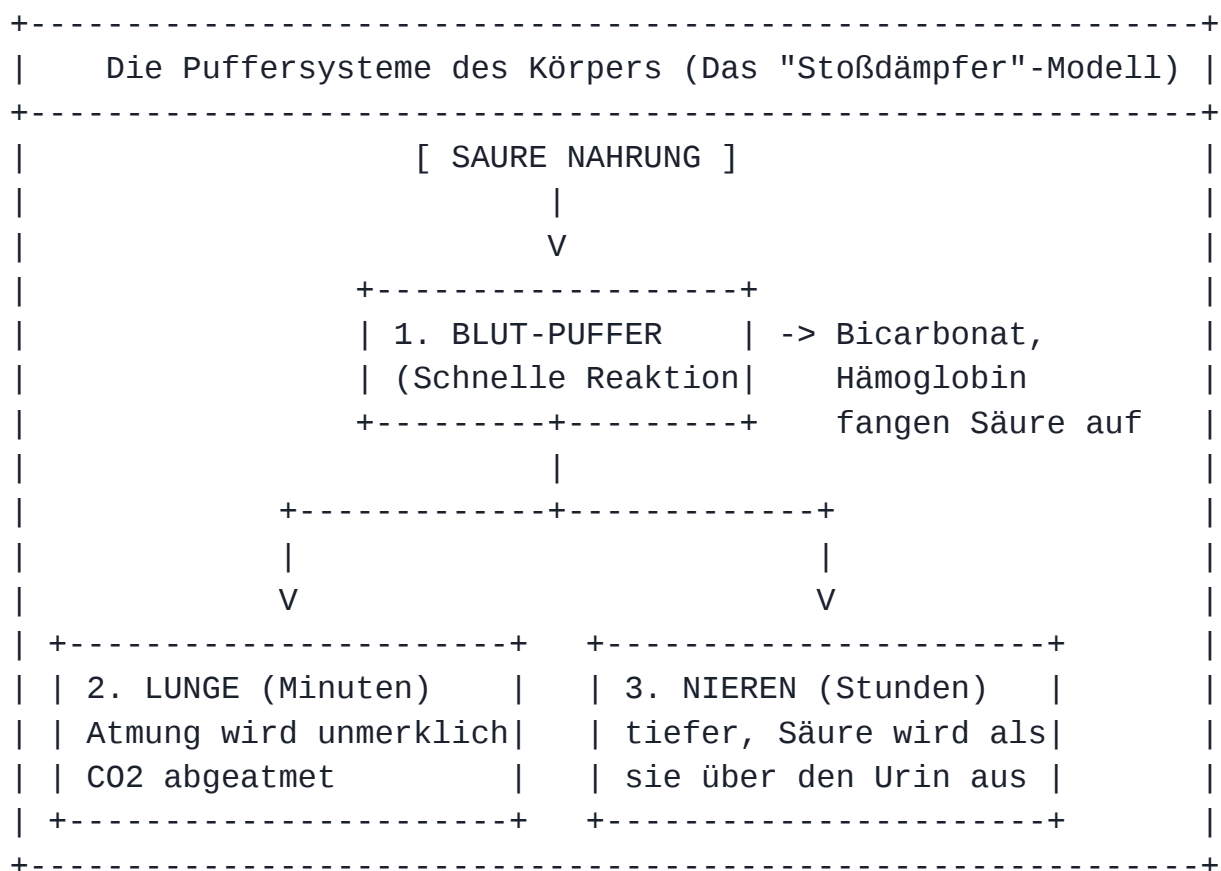
1. **Zirkadiane Rhythmik und Bakterienaktivität:** Während wir schlafen, reduziert sich der Speichelfluss drastisch (wir schlucken seltener). Die natürliche Mundflora (Bakterien auf Zunge und Zähnen) verstoffwechselt in dieser Zeit Nahrungsreste und produziert dabei mikroskopische Mengen an Säuren. Daher ist der Morgen-Speichel bei fast jedem Menschen natürlicherweise leicht sauer. Dies ist kein Zeichen einer Krankheit, sondern ein normaler biologischer Prozess.
2. **Nahrungsaufnahme:** Der Speichel reagiert sofort auf das, was wir zu uns nehmen. Der Verzehr eines Apfels, das Trinken von Kaffee oder Fruchtsäften verändert den lokalen pH-Wert im Mund temporär.
3. **Atmung und Mundtrockenheit:** Wer nachts durch den offenen Mund atmet, hat am Morgen einen trockeneren Mund, was die Säurekonzentration auf der Schleimhaut ansteigen lässt. Kaugummikauen hingegen regt den Speichelfluss stark an und erhöht den pH-Wert meist in den neutralen Bereich.

Zwischen der Spucke im Mund und dem tief im Körper zirkulierenden Blutkreislauf besteht in diesem Kontext keine direkte biochemische Verbindung, die Rückschlüsse auf eine „Gewebsübersäuerung“ zulassen würde.

4. Die körpereigenen Puffersysteme: Warum Blut nicht sauer wird

Eine der größten Ängste, die in der Literatur zur Übersäuerung geschürt werden, ist die Sorge, dass säurebildende Lebensmittel (wie Fleisch, Käse, Getreide) in das Blut gelangen und es schleichend ansäuern könnten.

Die moderne Medizin und Biochemie können hier umfassend Entwarnung geben. Die Evolution hat den menschlichen Organismus nicht schutzlos gelassen. Vielmehr verfügen wir über hochintelligente, mehrstufige „Puffersysteme“. Man kann sie sich wie das Fahrwerk und die Stoßdämpfer eines modernen Autos vorstellen, die jede noch so kleine Unebenheit (Säure oder Base aus der Nahrung) ausgleichen, bevor die Passagiere (unsere Zellen) durchgeschüttelt werden.



1. **Die Blutpuffer (Soforthilfe):** Im Blut zirkulieren ununterbrochen bestimmte Salze und Proteine (wie Bicarbonat). Sobald auch nur ein Bruchteil einer Säure ins Blut gelangt, binden diese Stoffe die Säuremoleküle sofort an sich, noch bevor der pH-Wert auch nur minimal absinken kann.
2. **Die Lunge (Minuten-Regulation):** Wenn der Blutpuffer aktiviert wird, entsteht als Nebenprodukt Kohlendioxid (CO₂). Der Körper registriert dies über empfindliche Rezeptoren im Gehirn und passt unsere Atmung vollautomatisch an. Wir atmen minimal tiefer oder schneller und transportieren die sauren Anteile buchstäblich über die Ausatemluft ab.
3. **Die Nieren (Langzeit-Regulation):** Was die Lunge nicht verarbeitet, übernehmen die Nieren. Sie sind die großen Filteranlagen unseres Körpers. Sie scheiden überschüssige Säuren (oder auch überschüssige Basen) höchst effizient über den Urin aus.

Aus diesem Grund verändert auch der Verzehr großer Mengen basischer Präparate (wie Basenpulver) den Blut-pH-Wert nicht nachhaltig. Nimmt ein Patient konzentriertes Basenpulver ein, registrieren die Nieren sofort einen unnatürlichen Basen-Überschuss. Sie beginnen umgehend damit, diesen über den Urin wieder auszuscheiden, um eine sogenannte Alkalose (eine potenziell gefährliche Verschiebung ins Basische) zu verhindern.

Dass sich der Speichel oder der Urin nach der Einnahme von Basenpulver blau verfärbt, ist folglich kein Beweis dafür, dass der Körper im Inneren „geheilt“ wurde. Es ist vielmehr der wunderbare Beweis dafür, dass die körpereigenen Puffersysteme hervorragend funktionieren und überschüssige, nicht benötigte Substanzen erfolgreich entsorgen.

5. Historische Wurzeln der Übersäuerungstheorie

Wie konnte sich die Theorie der Übersäuerung derart weit verbreiten, wenn sie physiologisch nicht zu belegen ist?

Die Ursprünge liegen in der sogenannten „Säure-Asche-Hypothese“ (Acid-Ash Hypothesis) aus dem frühen 20. Jahrhundert. Damals verbrannten Forscher im Labor Lebensmittel zu Asche und mischten diese mit Wasser. Sie stellten fest, dass die Asche von Fleisch, Eiern und Getreide im Wasser sauer reagierte, während die Asche von Gemüse und Obst basisch reagierte. Man folgerte daraus, dass diese Lebensmittel im menschlichen Körper exakt denselben Effekt haben müssten.

Diese frühe Theorie berücksichtigte jedoch nicht, dass der menschliche Stoffwechsel kein einfaches Verbrennen im Reagenzglas ist. Der Körper verstoffwechselt Nahrungsmittel zwar, aber er „entsorgt“ die anfallende „Asche“ (die Abbauprodukte) sofort und kontinuierlich über die Lunge und die Nieren, sodass sich diese nicht als schädliche Schlacke im Gewebe ansammelt.

In den späten 1990er und 2000er Jahren wurde diese überholte Theorie durch populäre Literatur wieder aufgegriffen. Ein bekanntes Beispiel ist Robert O. Young, der in seinem Buch „*The pH Miracle*“ die Hypothese aufstellte, Übersäuerung sei die alleinige Ursache zahlreicher Krankheiten. Teststreifen wurden als vermeintlich einfaches Instrument propagiert, um diesen postulierten Zustand im heimischen Badezimmer zu überprüfen.

6. Psychologie und Gamification: Warum die Praxis so verlockend ist

Wir sollten Menschen, die Speicheltests anwenden, mit großem Respekt und Verständnis begegnen. Die Erfahrung von chronischen Beschwerden, diffusen Schmerzen oder andauernder Erschöpfung geht oft mit einem tiefen Gefühl des Kontrollverlustes einher. Die konventionelle Medizin bietet bei manchen chronischen Symptomen leider keine einfachen, sofortigen Antworten.

Hier füllt die Speichel-pH-Diagnostik eine Lücke. Sie bedient sich einer Mechanik, die in der Psychologie als **Gamification** (Spielerisierung) bekannt ist. Die eigene Gesundheit wird messbar, sichtbar und scheinbar leicht kontrollierbar gemacht:

1. **Das Problem wird greifbar:** Eine undefinierbare Erschöpfung bekommt plötzlich ein sichtbares Gesicht – den gelben Teststreifen.
2. **Die Lösung scheint einfach:** Der Patient nimmt ein Präparat ein oder meidet kurzfristig ein bestimmtes Lebensmittel.
3. **Die sofortige Belohnung:** Kurz darauf verfärbt sich der Streifen blau. Das Gehirn schüttet Botenstoffe aus, und der Patient empfindet das beruhigende Gefühl, aktiv und erfolgreich gegen eine Bedrohung vorgegangen zu sein.

Diese psychologische Komponente ist enorm stark, da sie Betroffenen eine gefühlte Handlungsmacht zurückgibt. Die Kehrseite ist jedoch, dass dieses Ritual von der Suche nach echten, ursächlichen medizinischen Gründen für die Beschwerden ablenken kann.

7. Potenzielle Risiken: Wenn die Suche nach der Balance belastend wird

Auch wenn das Spucken auf einen Teststreifen selbst völlig harmlos ist, können die Schlussfolgerungen, die aus dieser „Diagnose“ gezogen werden, zur Belastung werden.

Orthorektische Tendenzen und Essstörungen: Menschen, deren Speichel naturgemäß am Morgen sauer anzeigt, könnten aus Sorge beginnen, essenzielle Lebensmittelgruppen komplett aus ihrem Speiseplan zu streichen. Der rigorose Verzicht auf Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder wichtige Proteinquellen – nur weil diese in veralteten Tabellen als „säurebildend“ deklariert werden – kann zu echten Nährstoffmängeln und einem angstbesetzten Essverhalten (Orthorexie) führen.

Kostenintensive Schein-Lösungen: Die Behandlung einer postulierten Übersäuerung bindet oftmals finanzielle Mittel. Basenpulver, spezielle Detox-Tees oder hochpreisige Wasser-Ionisatoren, die Leitungswasser basisch machen sollen, sind weit verbreitet. Das ionisierte Wasser wird jedoch bereits im Magen durch die starke Magensäure (pH 1,5) umgehend neutralisiert, sodass es keine ausgleichende Wirkung im Blutgewebe entfalten kann.

Verzögerung medizinischer Diagnostik: Bei anhaltenden Beschwerden wie Gelenkschmerzen oder tiefer Erschöpfung ist ärztliche Hilfe unerlässlich. Eine Selbstbehandlung der Symptome unter dem Schirm der „Gewebsübersäuerung“ kann dazu führen, dass wirksame und notwendige Therapien (etwa bei einem Rheumatologen) zu spät eingeleitet werden. *(Hinweis: Gicht ist tatsächlich durch eine erhöhte Konzentration von Harnsäure im Blut bedingt; dies hat jedoch nichts mit der hier besprochenen „Übersäuerung“ zu tun und wird ärztlich über ein Blutbild diagnostiziert.)*

8. Fazit und konstruktive Handlungsalternativen

Es ist unbestritten, dass die Ratschläge, die im Rahmen einer sogenannten „basischen Ernährung“ vermittelt werden, sehr positive Effekte auf den Körper haben: Viel Gemüse, weniger rotes Fleisch, die Reduktion von stark verarbeitetem Zucker und ausreichendes Trinken von Wasser. Menschen, die ihre Ernährung nach diesen Prinzipien umstellen, fühlen sich in der Regel tatsächlich vitaler und gesünder.

Die moderne Ernährungswissenschaft erklärt diesen positiven Effekt jedoch nicht durch eine Verschiebung des Blut-pH-Wertes. Er entsteht durch die hohe Zufuhr von Vitaminen, wertvollen Ballaststoffen für das Mikrobiom, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen – gepaart mit dem Verzicht auf leere Kalorien.

Wenn Sie sich erschöpft fühlen oder aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, hier einige evidenzbasierte Anregungen:

- **Fokus auf echte Nährstoffe:** Genießen Sie reichlich Obst, Gemüse und pflanzliche Lebensmittel. Nicht wegen ihres pH-Wertes, sondern aufgrund ihres unbestrittenen, evidenzbasierten Wertes für Ihren gesamten Stoffwechsel und Ihr Herz-Kreislauf-System.
- **Vertrauen in den eigenen Körper:** Ihr Organismus ist ein Meister der Regulation. Solange Sie über gesunde Nieren und eine funktionierende Lunge verfügen, wird Ihr Körper das perfekte pH-Klima in jeder Region ganz von allein aufrechterhalten.
- **Suchen Sie das ärztliche Gespräch:** Besprechen Sie chronische Erschöpfung oder diffuse Schmerzen stets vertrauensvoll mit Ihrem Arzt, um Ursachen wie Schilddrüsenerkrankungen, Eisenmangel oder schleichende Entzündungen abzuklären.
- **Befreiung vom Messzwang:** Sie müssen Ihre Gesundheit nicht durch den morgendlichen Blick auf einen Teststreifen überprüfen. Ein entspanntes, ausgewogenes Essverhalten, gepaart mit moderater Bewegung, trägt weit mehr zu Ihrem Wohlbefinden bei.

Ihre Gesundheit ist weitaus komplexer, intelligenter und robuster, als es ein kleiner Farbwechsel auf einem Papierstreifen suggerieren könnte.