

Natron: Hilfe bei Autoimmunerkrankungen?

- Autor: Zentrum der Gesundheit
- veröffentlicht: 30.04.2018

Ein täglicher Drink aus Wasser und Natron könnte ein preiswerter und sicherer Weg sein, Autoimmunerkrankungen zu bekämpfen – so Forscher im April 2018. Das Natrongetränk reduziere den zerstörerischen Entzündungsprozess, der für diese Krankheiten charakteristisch ist. Natron ist in den USA oft einfach nur unter dem Begriff Backpulver bekannt, denn es wird auch als Backtriebmittel verwendet. Schulmediziner waren bislang entrüstet, wenn naturheilkundliche Portale über die positiven Wirkungen von Natron berichteten und bezeichneten dies als Scharlatanerie.

1. Natron könnte bei entzündlichen Erkrankungen helfen

Natron ([Natriumhydrogencarbonat](#)) wird für manche Rezepte als Backtriebmittel verwendet, etwa für Muffins. Natron ist jedoch auch ein äusserst preiswertes und rezeptfreies Antazidum, was bedeutet, dass es die Magensäure neutralisiert. Es wird daher meist bei [Sodbrennen](#) eingesetzt. Natron ist in Drogerien und auch in fast jedem Supermarkt erhältlich.

Forscher der *Augusta University* in Georgia/USA konnten in einer Studie zeigen, dass Natron offenbar die Milz dazu anregt, ein entzündungshemmendes Milieu zu schaffen, was bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen natürlich ein Segen wäre. Die Ergebnisse der Untersuchung erschienen im April 2018 im *Journal of Immunology*.

Natron schafft ein entzündungshemmendes Milieu

Trinkt man eine Natronlösung (z. B. ½ TL Natronpulver in ein Glas Wasser gerührt), dann führt dies zu einer vorübergehenden Neutralisierung der Magensäure. Die Natronlösung beeinflusst aber nicht nur den Magen, sondern ganz offenbar auch die Milz – ein wichtiges Organ unseres Immunsystems – und übermittelt den Mesothelzellen der Milz die Botschaft, dass eine Immunreaktion nicht nötig sei.

Mesothelzellen kleiden das Innere von Hohlorganen aus, etwa den Magen oder den Darm. Sie umgeben aber auch das Äussere von Organen, um sie gleitfähig zu machen und zu verhindern, dass diese aneinanderreiben. Mesothelzellen schützen Organe aber noch auf andere Weise. Sie besitzen winzige fingerförmige Ausstülpungen, sog. Microvilli, die wie kleine Sensoren die Umgebung abchecken und bei einer Bedrohung sofort Alarm schlagen und so eine Immunreaktion auslösen, erklärt [Dr. Paul O'Connor](#), Nierenphysiologe an der *Augusta University* und Autor der Studie.

Die Konversation zwischen Natron und den Mesothelzellen der Milz findet mit Hilfe des chemischen Botenstoffs Acetylcholin statt. Das Ergebnis ist ein Milieu, das [Entzündungsprozesse](#) hemmt, berichten die Forscher.

Nach zwei Wochen Natronlösung ein anderes Immunsystem

Die Milz fungiert normalerweise als Blutfilter. Sie sortiert alte, beschädigte und anderweitig funktionsuntüchtige Blutzellen aus. Auch werden in der Milz spezielle Immunzellen (Makrophagen) gespeichert. Trinkt man nun beispielsweise zwei Wochen lang Wasser mit etwas Natron, dann verändert sich diese Makrophagen-Population – und zwar nicht nur in der Milz, auch im Blut und in den Nieren.

Wenn bislang die sog. M1-Makrophagen, die Entzündungen fördern, vorherrschend waren, dann war deren Zahl durch das Natron plötzlich reduziert, so beobachteten die Forscher in vorliegender Studie, während die entzündungshemmenden M2-Makrophagen zahlenmässig zunahmen.

Makrophagen sind insbesondere für Ihre Fähigkeiten bekannt, im Körper “Müll” zu entsorgen. Sie nehmen Zelltrümmer oder tote Zellen auf und halten so das Blut und die Organe sauber. Auch sind sie die ersten Immunzellen, die zur Stelle sind, wenn irgendwo Eindringlinge in den Körper gelangt sind oder aus anderen Gründen das [Immunsystem](#) gefragt ist.

Natron auch bei schwachen Nieren

In einer Untersuchung an Ratten, die an Bluthochdruck und chronischen Nierenerkrankungen litten, gab man den Tieren Wasser mit Natron.

Eine Hauptaufgabe der Nieren ist die Regulierung des Säure-Basen-Haushalts und auch des Mineralstoffhaushalts. Sind die Nieren krank und können sie diese Aufgaben nicht mehr erfüllen, dann kann es sein, dass der [pH-Wert](#) des Blutes sinkt, also sauer wird und dass dadurch das Herz-Kreislauf-Risiko und auch das Osteoporose-Risiko steigt.

Klinische Studien hatten bereits gezeigt, dass die tägliche Einnahme von Natron nicht nur die nierenbedingte [Übersäuerung](#) reduzieren kann, sondern auch die Nierenerkrankung an sich verlangsamen kann, so dass Natron nun in der Therapie entsprechend nierenkranker Patienten eingesetzt wird.

Auch die Verlangsamung der Niereninsuffizienz durch das Natron rührt vom Einfluss auf das Immunsystem her (M1 nehmen ab, M2 werden zu den vorherrschenden Makrophagen).

Mögliches Einsatzgebiet von Natron: Autoimmunerkrankungen

Gab man das Natronwasser gesunden Studenten, dann konnte man dieselbe Wirkung beobachten. Stets änderte sich die Verteilung der Makrophagen so, dass die entzündungshemmenden sich plötzlich vermehrten und überwogen.

Auch bei anderen Immunzellen kam es zu einer Veränderung, z. B. bei den regulatorischen T-Zellen, die sich unter Natroneinfluss ebenfalls vermehrten. Die regulatorischen T-Zellen unterdrücken Autoimmunprozesse. Sie halten also das Immunsystem davon ab, körpereigenes Gewebe anzugreifen, was andernfalls zu Autoimmunerkrankungen führen könnte. Diese Wirkung konnte bei den menschlichen Probanden mindestens vier Stunden lang nach dem Trinken des Natronwassers beobachtet werden.

Natron bekämpft also im Grunde nichts und gibt auch nichts dazu, sondern versorgt den Körper nur mit einem entzündungshemmenden Impuls, der wiederum dabei hilft, das Immunsystem zu regulieren und zu harmonisieren. Der Körper bewegt sich weg vom schädlichen Entzündungszustand, so dass Natron u. U. eine wirklich sichere (im Sinne von nebenwirkungsarme) Möglichkeit darstellen könnte, entzündliche Erkrankungen zu behandeln, so Dr. O'Connor.

Die Dosierung von Natron zur Entzündungshemmung

Will man Natron therapeutisch einsetzen, trinkt man im Allgemeinen dreimal täglich ein Glas Wasser (mindestens 120 ml) mit etwa ½ TL Natronpulver – am besten ausserhalb der Mahlzeiten, wenn man nicht gerade an starkem Sodbrennen leidet. Denn eine Neutralisierung der Magensäure sollte vor und während der Mahlzeiten vermieden werden, da die Magensäure u. a. für eine ordnungsgemässe Verdauung zuständig ist.

Man nimmt das Natron daher eine Stunde vor oder ab zwei Stunden nach einer Mahlzeit ein, z. B. eine Stunde vor dem Frühstück, eine Stunde vor dem Mittagessen und zwei Stunden nach einem leichten und frühen Abendessen.