Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 25 (1970)

Heft: 4

Artikel: Das Säure-Basen-Gleichgewicht

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-890004

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 22.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Säure-Basen-Gleichgewicht

Wieder soll unsere liebe Helferin in der für die Gesundheit unserer Familien so entscheidend wichtigen Ernährungsfrage mit ihrem Reichtum an Ideen und Erfahrungen, die sie für unseren Lebenskreis erarbeitet hat, um uns sein. Wie oft hat sie als Leiterin der «Hausmutterschule» ihren Töchtern darüber erzählt. Wie oft hat sie in Kursen und Tagungen auf dem Möschberg ihren Frauen und Freunden darüber berichtet. Einmal war ich, wie so oft, bei den leitenden Freunden in einem Kanton draußen zu Gaste. Da habe ich sie gefragt: «Erzählt mir doch einmal, was Euch das Wichtigste wurde, das Euch unser Möschberg geschenkt hat.» Kurz besonnen sagte der eine: «Vieles ist mir wichtig geworden in meinem Leben und meiner Arbeit. Am wertvollsten aber ist für mich meine Gesundheit und die meiner Familie geworden, was uns auf dem Möschberg über die neuzeitliche Ernährung auch in der Bauernfamilie von Frau Dr. Müller gesagt worden ist.»
Wie wenn Mueti geahnt hätte, ihr würde nicht mehr allzu lange Zeit zum Wirken geschenkt sein, hat es seine Ideen über die organisch-biologische Bebauung des Gartens in einer praktischen Anleitung — seine Gedanken und Erfahrungen über das, was auch die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müßte, in zwei wertvollen Schriften zusammengefaßt. Es ist uns ein herzliches Anliegen, den darin zusammengetragenen Reichtum an Gedanken und Erfahrung in unserem Lebenskreis auch für die kommende Generation lebendig zu erhalten.
Wir freuen uns deshalb, unsere «Vierteljahrsschrift für Kultur und Politik» auch in diesen Dienst stellen zu können. Für heute lassen wir einen Ausschnitt über Fragen folgen, die für unsere Gesundheit entscheidend wichtig sind.

*

Die alte Ernährungslehre weiß entweder nichts vom «Säure-Basen-Gleichgewicht», oder legt ihm keine besondere Bedeutung bei, während für die neuzeitliche Richtung dies eine «Kardinal-Frage» ist, um die sich alles dreht.

Was soll das eigentlich heißen: «Säure-Basen-Gleichgewicht»? Ganz kurz und volkstümlich ausgedrückt merken wir uns: Es gibt Nahrungsmittel, die beim Abbau im Körper Säuren (Purinstoffe — Vorstufen von Harnsäuren) erzeugen oder hinterlassen. Diese Nahrungsmittel nennt man säureüberschüssige Nahrungsmittel.
Ihnen gegenüber steht die Gruppe der Nahrungsmittel, die beim Abbau Säuren neutralisieren, binden, also tilgen und ausführen. Diese werden als die basenüberschüssigen bezeichnet.
Merken wir uns also gut: die eine Gruppe bildet Säuren, und die andere tilgt Säuren. Da sollten wir nun unter den beiden Gruppen durch richtig gesteuerte Zufuhr ein Gleichgewicht herstellen oder noch besser, einen leichten Basenüberschuß erreichen.
Diese Säuren wirken im Körper wie eine Verschlackung im Ofen, wie eine Verharzung in einem Motor. Daß weder ein Ofen noch ein Motor unter solchen Verhältnissen richtig funktionieren, seiner Aufgabe nachkommen kann, wird kein Mensch erwarten. Sofort wird auf Abhilfe gesteuert.
Der Körper desgleichen. Auch wenn er sich lange Zeit hindurch weitgehend selbst zu helfen weiß, am Ende wird auch ihm die Verschlackung zu viel. Durch Hand- und Fußschweiß sucht er sich etwas Erleichterung zu verschaffen, oder er legt Depots an, namentlich in den runden Fettpölsterchen, aber auch als «Gichtknoten» in den Gelenken oder als «Hühneraugen» oder Gallen- und Nierensteine.
Was aber, wenn die Depots sich mählich überfüllen? Oder wenn Föhnwetter, Schreck, Angst oder ein Unglücksfall die Depots plötzlich zur Entleerung drängen? Kopfschmerzen sind das mindeste, was wir dann in Kauf nehmen müssen. Daß aber einem ganzen Rattenschwanz von Krankheiten Vorschub geleistet, der Boden bereitet wird, sollte noch bald einleuchten. Wer seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit pflegen will, muß daher wissen: welche Nahrungsmittel wirken säureüberschüssig, welche basenüberschüssig. Der Bildung von Schlackenstoffen muß unbedingt eine richtige Tilgung gegenüberstehen. So gut wie den Ausgaben eben Einnahmen gegenüberstehen müssen, soll unsere Finanzlage im Gleichgewicht bleiben. Ein leichter Einnahmenüberschuß ist auch hier erstrebenswerter!
Säureüberschüssig wirken:

Am schlimmsten Schwarztee, dann Bohnenkaffee, Kakao, Fleisch und Fett, Käse und Eier, Brot, je weißer desto schlimmer, Hülsenfrüchte (reife Samen), Nüsse, Konfitüren und Zucker.
Dieser Gruppe gegenüber stehen als säuretilgende oder basenüberschüssige: Milch und Butter, alle Gemüsearten (roh) mit Ausnahme von Spargeln und Rosenkohl, alle Früchte, auch die sauren, Zitronen usw., Kartoffeln natürlich und frische Küchenkräuter. Das sind die hauptsächlichsten.
Welcher Wertung unterliegen aber diese beiden Gruppen von Nahrungsmitteln im Volke, bis weit hinauf in die «besten Kreise»? Die säureüberschüssige Gruppe liefert doch die so sehnlichst erstrebte «kräftige, gute Kost». Die basenüberschüssige aber fällt unter die «Armeleutekost», höchstens dient sie als Füllmaterial zur «guten Kost», wie die Gemüse und Salate, oder als Dessert, wie die Früchte. Auf wohlversorgt gefüllten Magen hinauf, wenn nichts mehr passieren kann, da sind sie gerade noch zu gebrauchen, wenn immer möglich kunstvoll hergerichtet.
Übertreibe ich? Nehmen wir doch einmal das am höchsten geschätzte Morgenessen unter die Lupe: Café-complet, wenn möglich mit Käse.

Kaffee ist säureüberschüssig. Weggli oder Gipfeli sind säureüberschüssig, Konfitüre ist säureüberschüssig. Käse ist säureüberschüssig. Da sollen dann das Tröpfchen Milch, das Stückchen Butter noch einen Basenüberschuß zuwege bringen!

Untersuchen wir weiter ein beliebtes Mittagessen: Erbssuppe, Koteletten, Spaghetti, Kopfsalat, Schwarzer Kaffee und Torte. Erbssuppe ist säureüberschüssig, Koteletten sind säureüberschüssig, Spaghetti mit oder ohne Käse sind säureüberschüssig.

Schwarzer Kaffee ist säureüberschüssig, Torten, wie alle Süßspeisen sind säureüberschüssig.

Welches Wunder müssen da die paar Blättchen Salat, mit möglichst viel Oel, Essig, Pfeffer zustandebringen!

Und auf diese Art geht es fast täglich weiter. Zum «Zvieri»: Bohnenkaffee oder Schwarztee, Käse und Weißbrot. Zum Nachtessen: Bohnenkaffee, fettriefende «gute» Rösti und Weißbrot. Mich wundert es längst nicht mehr, daß die meisten Leute sich mit Pulvern und Tabletten durch die Tage schleppen oder mit Kopfschmerzen sich plagen. Welch großes Wunder leistet solch ein Körper,

der vierzig, fünfzig Jahre einen Zusammenbruch zu verhindern vermag. Ja, was sollen wir denn essen?
Versucht's einmal mit Birchermüesli und einem Butterbrot zum Morgenessen. Die Früchte und die Milch sind basenüberschüssig. Auch die Butter ist basenüberschüssig. Das Schwarzbrot ist nur ganz leicht säureüberschüssig. Vor allem ersetzt den Bohnenkaffee durch Malzkaffee.
Wenn nicht Birchermüesli, dann eßt vor dem Haferbrei oder mit ihm einen Apfel und streut keinen Zucker darüber. Vor der Rösti morgens läßt sich auch ein Apfel essen. Zum Nachtessen gehört Salat dazu. Lest es noch einmal: Salat — Salat! Zum «Zvieri» braucht man den Käse nicht wegzulassen, wenn man dazu Äpfel oder Kirschen, Birnen, Zwetschgen usw. ißt, wenn's nicht Süßmost gibt.
Sind diese Änderungen in der Ernährungsweise so unüberwindlich schwer vorzunehmen? Freilich haben wir damit noch nicht eine einwandfreie Gesundheitskost, aber es wird doch bereits so viel erreicht, daß viele «Gebresten» schon gar nicht entstehen und andere ausheilen.
Milch, Rohgemüse, Früchte und Kartoffeln — etwas Wertvolleres gibt es gar nicht. Sie bergen die gesundheitlichen Werte, in ihnen liegen auch die besten Betriebsstoffe, alles andere sollte nur sparsame Zukost sein.

Aus der Praxis des organisch-biologischen Land- und Gartenbaues

Meine Erfahrungen als Landbauberater bei der Entnahme von Bodenproben auf unseren Betrieben

Eine sehr lehrreiche und interessante Arbeit! Lehrreich nicht nur in der biologischen Wirtschaftsweise, sondern auch in der Menschenkunde, oder einfacher gesagt, man sieht, wie der Einzelne im Leben steht. Ist er resigniert oder gelehrig, beweglich