

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 29 (1972)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Basen und Säuren in der Ernährung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970742>

### **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:** 03.04.2026

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

sunden Zelle der Fall ist. Diese erhöhte Empfindlichkeit hat zur Folge, dass man die Krebszelle durch Überhitzung töten kann, bevor die gesunde Zelle dadurch Schaden erleidet. Wenn man daher bei einem Krebskranken besonders im Anfangsstadium die Schlenz-Kur durchführt, und zwar mit maximaler Höhe, dann ist es möglich, wie dies die Erfahrung zeigte, dass durch diese Therapie die Krebszellen vernichtet werden können, ohne dass gesunde Zellen dadurch geschädigt werden. Darum erweist sich eine solche Kur als besonders vorteilhaft, denn leider werden bei Röntgen- und Radiumbestrahlungen auch die gesunden Zellen in Mitleidenschaft gezogen. Jeden Patienten, der auf Krebs verdächtig ist, sollte man nicht nur vorbeugend mit guten Naturmitteln, wie Petasites, Alfavena, rohem Randensaft und dergleichen mehr behandeln, sondern unbedingt auch das Überwärmungsbad regelmässig anwenden. Das erwähnte Schlenz-Buch gibt bekannt, wie man dieses Bad zu Hause durchführen kann. Da, wo ein Schlenz-Institut besteht, ist es jedoch vorteilhafter, sich unter erfahrene, fachmännische Behandlung zu begeben.

#### **Allgemeiner Überblick**

Aus allen Hinweisen geht hervor, dass das Überwärmungsbad in vielen Krankheitsfällen gute Hilfe leistet. Wir behan-

deln damit erfolgreich Stoffwechsel- und Kreislaufstörungen nebst Infektionskrankheiten. Dass auch die Krebstherapie durch diese Behandlungsmethode bereichert wird, haben wir soeben mit Genugtuung erfahren. Prof. Lampert, der im zweiten Weltkrieg 113 Kranke, die vom Fleckfieber befallen waren, ohne einen einzigen Todesfall durchgebracht hat, bestätigt ebenfalls, wie wunderbar lebensrettend das Überwärmungsbad wirken kann. – Es ist indes empfehlenswert, die Schlenz-Kur, bevor man sie das erstmal bei sich zu Hause im Bad durchführt, unter fachmännischer Leitung zu lernen oder doch zum mindesten das erwähnte Schlenz-Buch genau durchzustudieren. Maria Schlenz hat dieses Buch seinerzeit verfasst. Heute steht es uns in einer Neubearbeitung durch ihren Sohn, Dr. med. Joseph Schlenz, zur Verfügung. Bei jeder Naturheilanwendung hängt der Erfolg wesentlich von der genauen Durchführung ab. Es ist daher, wie bereits empfohlen, vorteilhaft, sich erstmals in das Buch zu vertiefen, um den genauen Vorgang der Kur kennenzulernen. Wer sich daher das Buch verschaffen will, wende sich an den Verlag Gerhard Kaffke in Bergen Enkheim b. Frankfurt/Main, wo es zu DM 22.80 erhältlich ist. Für Bezüger aus der Schweiz werden wir zum Preis von Fr. 26.90 einige Exemplare auf Lager legen.

### **Basen und Säuren in der Ernährung**

Ein Leser unserer Zeitschrift bat mich anfangs des Jahres, zum Problem der Basen und Säuren in unserer Ernährung Stellung zu nehmen, ist er doch der Ansicht, dass die früheren Anschauungen mit dem heutigen Erfahrungsgut nicht mehr übereinstimmen würden. – Nun, ich erinnere mich noch lebhaft an meinen seinerzeitigen Aufenthalt in Dresden, wo ich das Labor des Dr.-Lahmann-Sanatoriums im «Weissen Hirschen» besuchte. Das war in der Mitte der zwanziger Jahre und Dr. Ragnar Berg war damals Vorsteher und Leiter dieses Labors. Bei ihm erhielt ich die besten Erklärungen über Vitamine

und Säuren, die es zu jener Zeit gab, und die zum grossen Teil noch heute Gültigkeit haben. Dr. Ragnar Berg belehrte seine Schüler, dass etwas, das geschmacklich sauer reagiert, nicht unbedingt auch vom Standpunkt der chemischen Bewertung aus einen Säureüberschuss haben muss. So konnten wir beispielsweise feststellen, dass die meisten sauer schmeckenden Früchte, wie Johannisbeeren, Stachelbeeren und andere sogar einen Basenüberschuss aufweisen. Nur die Preiselbeeren zeigten als einzige einen Säureüberschuss an, obwohl sie geschmacklich auf der Zunge nicht etwa am sauersten schmecken.

## Chemische Grundbegriffe

Aus Unkenntnis dieser Tatsache stellen viele Diätetiker und Reformlehrer verschiedene falsche Behauptungen und Theorien auf, die besonders in Reformkreisen viel Verwirrung zu schaffen vermochten. Bevor man jedoch den Anspruch erheben kann, zur Aufstellung allgemein gültiger Regeln befähigt zu sein, sollte man vorerst etwas Chemie studieren. Jene, die in der Chemie nicht genügend Grundbegriffe besitzen, werden über die Erklärung, wie ein Salz entsteht, dankbar sein. Am bekanntesten ist uns allen das Kochsalz, das aus einer Base, dem Natrium, sowie aus einer Säure, dem Chlor, besteht. Durch die Verbindung dieser beiden entsteht chemisch wie auch geschmacklich etwas Neues, eben ein Salz, das auf der Zunge weder basisch noch sauer, sondern salzig schmeckt. Alle Früchte und Gemüse enthalten Basen und Säuren, die in der Hauptsache als Salze verbunden sind. Wenn nun ausser den zu Salzen abgesättigten Mineralstoffen noch überschüssige Basen oder Säuren vorhanden sind, dann bezeichnet man eine Nahrung als basen- oder säureüberschüssig. Alle Gemüse ausser den Keimlingen weisen einen Basenüberschuss auf, während die Keimlinge, wie beispielsweise Rosenkohl oder Spargeln, säureüberschüssig sind. Wenn jedoch Gemüse mit chemischen Düngemitteln, und zwar mit Phosphaten, überdüngt werden, dann können diese, entgegen der normalen Regel, ebenfalls zu einem Säureüberschuss gelangen. Bei nor-

maler oder biologischer Düngung ist indes niemals der Fall.

Alle Früchte, auch jene, die sauer schmecken, haben, wie bereits erwähnt, ausser den Preiselbeeren, einen Basenüberschuss. Getreide, besonders, wenn es raffiniert wurde, weist einen leichten Säureüberschuss auf. – Fast alle Eiweissprodukte, vor allem, wenn sie tierischer Herkunft sind, wie Fleisch, Eier und Käse besitzen einen Säureüberschuss.

### Katastrophale Folgen

Da wir heute in den sogenannten zivilisierten Ländern mehr als doppelt soviel Eiweiss zu uns nehmen, als dies notwendig wäre, konnte das Problem der Übersäuerung mit all seinen Folgen von Rheuma, Gicht und anderem mehr eine solch katastrophale Form annehmen, wie sie heute leider in Erscheinung tritt. Allerdings tragen auch noch viele andere Ursachen, wie Umweltfaktoren zu den misslichen Umständen bei, aber die falsche, säureüberschüssige Ernährung spielt dabei die grösste Rolle. Wer sich daher richtig, also basenüberschüssig ernährt, indem er mehr von Gemüse und Früchten lebt, besitzt trotz allen ungünstigen Umwelteinflüssen eine viel bessere Gesundheit als die grosse Masse. Über die Milchsäure in Form milchsaurer Produkte wie Sauermilch, Joghurt, Molkosan und dergleichen mehr, werde ich ein andermal besonders und eingehender berichten, denn all die milchsauren Nahrungsmittel nehmen in den Gesundheitsfragen, besonders aber in der Krebsdiät, eine Sonderstellung ein.

## Soll eine schwangere Frau mehr essen?

Früher war die Meinung, eine schwangere Frau müsse für zwei essen, allgemein verbreitet. Noch heute ist man oft dieser Ansicht, da sie scheinbar logisch ist. In dem Falle müsste eine Schwangere also bedeutend mehr essen als üblich. Aber nicht alle stimmen hiermit überein, weshalb wir die Angelegenheit einmal näher beleuchten möchten. Vor etwa 40 Jahren erklärte mir ein bekannter Basler Arzt, warum

er anderer Ansicht sei, denn er glaube, die Kraft und Materie, die eine Frau bei der Periode verliere, genüge, um das Embryo zusätzlich zu ernähren. Auch dieser Gedanke könnte erwogen werden. Er erfordert aber ebenfalls eine nähere Prüfung, denn es ist nicht sicher, ob er der Wirklichkeit entspricht.

Wenn nun aber eine schwangere Frau wirklich doppelt so viel essen müsste, wie