Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 5

Artikel: Saure Früchte : basen- oder säureüberschüssig?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552093

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: 24.12.2025

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

zu sich nehmen und keinen oder kaum Alkohol geniessen. Geistigen wie physischen Überanstrengungen geht man unbedingt aus dem Wege. Wer unter hohem Blutdruck, unter Arteriosklerose leidet oder mit gravierenden Altersbeschwerden zu tun hat, der sollte vorsichtig sein. Gerade in solchen Situationen kann durch eine übermässige seelische oder körperliche Belastung ein Herzinfarkt oder eine Apoplexie, also ein Hirnschlag, provoziert werden. So mancher hat sich bei einer Hochzeitsfeier, wo es lustig und froh herging, oder anlässlich einer Geburtstagsparty oder sonst einer aussergewöhnlichen Beanspruchung, hinlegen müssen und die Folge war dann, dass er vielleicht seine Angehörigen allzu früh durch ein Herzversagen verlassen musste.

Vorbeugende Massnahmen

Soeben erhielt ich von einem Landspital folgende Mitteilung: In der Weihnachtszeit habe man sehr viele Thrombosen beobachtet, in der Neujahrszeit enorm viele Lungenentzündungen und im Februar zahlreiche Herzinfarkte.
Was können wir daraus lernen? Wir sollten uns bemühen, wenn wir die Neigung zu Thrombosen haben – nicht erst, wenn durch äussere Einflüsse ein überstarker Druck auf unseren Körper ausgeübt wird – uns mit natürlichen Mitteln wie Arnika oder einem Kastanienpräparat helfen. Es gibt auch andere Naturmittel, wie ich sie im «Kleinen Doktor» beschrieben habe. Das Blut sollte immer die richtige Viskosität aufweisen. Um das zu erreichen, wird regelmässig verdünnter Grapefruitsaft, Nieren-, Kerbel- oder Ysoptee getrunken. Es gibt auch Kerbel- und Ysoptropfen zum Einnehmen. Die Ernährung sollte eiweiss- und fettarm sein. Denn auch hier gilt der Grundsatz: Vorbeugen ist besser als Heilen!
Um Lungenentzündungen zu vermeiden, sollte man sich vor Erkältungen schützen. Morgens und abends zwanzig Tropfen Echinacea einnehmen, eventuell noch ein biologisches Kalkpräparat und Usnea. Interessanterweise berichtet man mir weiter, dass im Februar sehr viele Herzinfarkte aufgetreten sind. Auch da können wir vorbeugen, indem wir uns Aufregungen ersparen, ein Weissdornpräparat (Crataegus) einnehmen, um die Herzmuskulatur und die Herznerven zu stärken. Überanstrengungen sind, wie schon gesagt, zu meiden. Den Blutdruck sollte man regelmässig messen, und wenn irgend möglich allen seelischen Erregungen aus dem Wege gehen.
Es ist eigenartig, dass die atmosphärischen Schwankungen, die man heute mit Apparaten messen kann, auf uns einen derartigen Druck ausüben. Wir merken es, wenn wir uns gut beobachten. Es ist erfreulich und doch eigenartig, dass man heute in Spitälern auf solche atmosphärische Spannungen und Belastungen Rücksicht nimmt.

Operationen bei extremer Wetterlage vermeiden

Ich habe von einem bekannten Chirurgen sogar die Meinung vernommen, dass er nie eine schwere Operation bei einem Sturmtief oder einer starken Föhnlage durchzuführen wagte. Einige meiner alten Freunde habe ich allzu früh verloren, weil sie meine Ratschläge nicht oder nur zum Teil berücksichtigten. Darum fühle ich mich veranlasst, diese Erwähnungen zum Nutzen, vor allem der älteren «Gesundheits-Nachrichten»-Leser, zu Papier zu bringen.

Saure Früchte – basen- oder säureüberschüssig?

Das Buch «Kultursiechtum und Säuretod», das nach dem Ersten Weltkrieg in Amerika und in Europa grosses Aufsehen erregte, ist heute leider vergessen und vergriffen. Aber es enthält viele interessante Wahrheiten, die heute in allen Kreisen wieder diskutiert und besprochen werden. Dr. von Borosini nahm sich nach dem Ersten Weltkrieg die Mühe, dieses Buch in Deutsch zu übersetzen. McCann war ein Nahrungsmittelchemiker und Gesundheitskommissar in New York. Er hatte seit Jahren einen erbit-

terten und rücksichtslosen Kampf gegen die bewusste und unbewusste Verfälschung und Entwertung der wichtigsten Nahrungsmittel und die Irrlehren auf dem Gebiet der Volksernährung geführt. Nach dem Ersten Weltkrieg wurde ich von Dr. Ragnar Berg, dem bekannten physiologischen Chemiker in Dresden, auf dieses Buch aufmerksam gemacht. Ragnar Berg war auch der erste, der die Wichtigkeit einer basenüberschüssigen Ernährung durch seine naturwissenschaftlichen Veröffentlichungen dem auf natürliche Ernährung eingestellten Publikum zum Bewusstsein brachte.

Verwechslung der Begriffe

Seitdem sind viele Bücher herausgekommen die zeigen, dass ein Säureüberschuss in der Nahrung wirklich krank macht. Aber es sind auch falsche Begriffe aufgekommen, die vor allem saure Früchte in Misskredit gebracht haben, weil man die chemisch reagierende Säure und die geschmackliche Säure immer wieder verwechselt. So habe ich in manchen Büchern, die sehr viele interessante Aufschlüsse und gute Ratschläge enthalten, immer wieder den Irrtum festgestellt, dass man geschmacklich reagierende Säure, wie diese durch den Genuss von Johannisbeeren, Brombeeren und auch Zitrusfrüchten wahrgenommen wird, als säurebildende Nahrung bezeichnet. Diese falsche Schlussfolgerung möchte ich hiermit klarstellen.

Nur reife Früchte geniessen

Wer nämlich gut einspeichelt, kann die geschmacklich reagierende Fruchtsäure, wie dies bei sauren Früchten empfunden wird, sogar durch den alkalischen Speichel neutralisieren. Wichtig ist bei sauren Früchten, dass sie gut ausgereift sind. Denn besonders Steinobst wie Pflaumen, vor allem aber Aprikosen und Pfirsiche werden oft geerntet, bevor sie voll ausgereift sind. Unreife Früchte enthalten schädliche Stoffe, die durch das Ausreifen noch neutralisiert werden können. Also unreifes Obst ist immer ein Risiko und schädlich. Reifes Obst jedoch, auch wenn es geschmacklich sauer ist, kann einen grossen Basenüberschuss haben.

Saurer Geschmack ist kein Nachteil

Als Beispiel erwähne ich die roten Johannisbeeren. Obschon sie viel Phosphor- und Schwefelsäure enthalten, so gibt ihnen der hohe Gehalt an Kalzium und Kalium immer noch einen sehr erheblichen Basenüberschuss. Trotzdem sie also sauer schmecken, haben sie vom chemischen Standpunkt aus einen Basenüberschuss und zwar nach Angaben von Dr. Ragnar Berg, der schon damals, als er noch im Kurhaus «Zum Weissen Hirsch» in Dresden tätig war, sehr zuverlässige Analysen herstellte. Die weissen Johannisbeeren, die sehr viel Kali enthalten, doppelt so viel wie die roten, haben einen noch höheren Basenüberschuss. Den höchsten Basenüberschuss besitzen jedoch die schwarzen Johannisbeeren.

Basenüberschuss in sauren Früchten

Es ist nämlich interessant, dass sogar ausgereifte Apfelsinen, Mandarinen, ja sogar Zitronen basenüberschüssig sind. Alle Beerenfrüchte, seien es nun Stachelbeeren oder Brombeeren, haben einen Basenüberschuss, mit Ausnahme der Preiselbeeren. Das ist die einzige Frucht, die einen Säureüberschuss hat, die aber wieder andere Werte enthält, die von gesundheitlicher Bedeutung sind, und zwar ein sehr wichtiges Spurenelement. Sogar die ausgereiften Sauerkirschen haben einen Basenüberschuss, obwohl sie sauer schmecken. Ebenso die Erdbeeren mit ihrem verhältnismässig ziemlich hohen Kalkgehalt sind eine sehr gesunde Frucht, wenn sie biologisch gezogen wird. Die frischen Feigen, von denen wir leider nur profitieren können, wenn wir in den Süden reisen, besitzen einen sehr hohen Basenüberschuss und enorm viel Kalk. Man kann mit einer Feigenkur sogar einen Kalkmangel wieder beheben. In einem reformerischen Buch habe ich die Ananas als säurebildende Nahrung verzeichnet gesehen. Die Behauptung des Autors stimmt nicht, denn die Ananas, die in subtropischen Ländern sehr geachtet wird, und die auf die Lymphdrüsen sehr

günstig wirkt, hat einen erheblichen Basengehalt. Wenn ich manchmal so irreführende Behauptungen in unserer Reformliteratur lese, dann muss ich mich für unsere liebgewonnenen Früchte wehren, damit man da nicht ganz falsche Schlussfolgerungen zieht und die Vorzüge der sauren Früchte, die ja eine Heilnahrung für uns darstellen, durch eine Verwechslung von geschmacklicher und chemischer Säure in Misskredit bringt.

Die Ursache der Unverträglichkeit

Wenn jemand Früchte nicht erträgt, dann liegt dies nicht am gesundheitlichen Wert, denn sie sind ja vom Schöpfer als Idealnahrung geschaffen worden, sondern es liegt an einer Störung in den Verdauungsorganen, vor allem an einer mangelhaften Sekretion der Verdauungsdrüsen. In so einem Fall ist es wichtig, die Funktion der Verdauungsorgane wieder in Ordnung zu bringen, was nicht immer sehr einfach ist.

Wichtige anticancerogen wirkende Spurenelemente

Japanische Wissenschaftler haben schon vor vielen Jahren auf die Nützlichkeit von Germanium und Selen im Kampf gegen Krebs hingewiesen. Vor allem Professor Asai hat in seinem Forschungs-Institut gezeigt, dass Germanium ein ganz stark anticancerogen wirkendes Spurenelement ist. Kollegen von ihm haben auf Selen hingewiesen als ein ebenso wertvolles Spurenelement. Dr. Asai wies nach, dass Germanium in homöopathischer Form, neben den diätetischen Massnahmen, einen Stillstand und in einigen Fällen sogar eine Heilung bewirken konnte. Das gleiche wird von seinen Forscherkollegen in bezug auf Selen behauptet. Jedoch ist es nicht ratsam, Selen in konzentrierter Form einzunehmen, da es mit Ausnahme von homöopathischen Potenzen giftig wirken kann. Das Germanium und Selen helfen auch mit, metallene Gifte, die in der Luft und in der Nahrung gefunden werden, zu neutralisieren. Es ist für uns ein Trost, dass es in der Natur immer wieder ein Mittel gibt, das uns hilft, gegen Schädigungen aus der Umweltverschmutzung vorzugehen. Es ist erstaunlich, dass sich in der Natur nicht nur ein Gegenspiel einstellt, sondern dass es bereits vorhanden ist.

Zudem ist es nicht unbedingt notwendig, dass wir bei der Feststellung der Wichtigkeit solcher Spurenelemente immer zu einem Präparat greifen müssen. Das Problem wäre im Grunde genommen einfach zu lösen. Statt irgendwelche Präparate einzunehmen, könnte man einfach die Nahrung so belassen und zu sich nehmen, wie sie uns die Natur schenkt.

Die Vollwertnahrung als Träger aller Spurenelemente

Das beste Beispiel ist Naturreis. In den äusseren Schichten, in der Kleie und im Keimling sind zehn- bis fünfzehnmal mehr Spurenelemente – darunter auch Selen und Germanium – als im ganzen übrigen Reiskorn. Wenn wir uns also angewöhnen alle Getreidearten, vor allem Roggen, Weizen, Gerste und Naturreis so zu verwenden, wie sie uns die Natur zur Verfügung stellt, dann hätten wir es nicht nötig, wichtige Spurenelemente als Präparat extra einzunehmen. Wenn wir uns aber in unseren Ernährungsgewohnheiten konsequent umstellen, uns daran gewöhnen nur Naturprodukte auf den Tisch zu bringen: Vollkornbrote, vollwertige Getreideprodukte – in erster Linie Naturreis –, dann haben wir uns wegen den einzelnen Spurenelementen kaum Sorgen zu machen. Es ist auch selbstverständlich, alle übrige Nahrung so naturbelassen wie irgend möglich zu konsumieren. Die vielen wichtigen Spurenelemente, ich möchte sagen die bekannten und unbekannten, sind in der Vollwertnahrung in der richtigen Proportion vorhanden. Wir sollten also nicht die Keimlinge und Kleie