

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 9

Artikel: Basen und Säuren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969747>

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: 24.04.2026

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

Dankbar für Berichte

Wer von unseren Lesern mit der Einhaltung dieser Richtlinien bei schweren Psoriasis- und Ekzempfällen einen guten Erfolg erzielt

hat, bitten wir, uns zu schreiben. Wir freuen uns immer über Erfolge von einer, von der Schulmedizin als unheilbar bezeichneten Krankheit, Berichte zu erhalten.

Basen und Säuren

Aus dem Leserkreis kommen immer wieder Anfragen, die die gesundheitliche Bedeutung von Basen betreffen, und warum wir immer einen Basenüberschuss haben müssen, um gesund zu bleiben. In der Ernährung ist es wichtig, dass wir als Grundlage ein wertvolles Eiweiss, ein gutes Fett und leicht verdauliche Kohlenhydrate zu uns nehmen. Man hat früher den Mineralstoffen viel zu wenig Beachtung geschenkt. Später erkannte man, dass alle Mineralstoffe, die wir in unseren Nahrungsmitteln haben, von grosser Bedeutung sind, und dass wir ohne bestimmte Nährsalze und Spurenelemente nicht gesund sein können.

Die Naturkost ist vollwertig

Naturvölker, die ich besucht habe, und die all die wissenschaftlichen Überlegungen nicht kennen und sich auch nicht darum kümmern, leben von reiner Naturnahrung, so wie sie wächst und gedeiht, ohne etwas daran zu verändern. Bei der Nahrungswahl folgen sie ihrem Instinkt und leiden deshalb normalerweise nie unter Mangelerscheinungen. Alles, was der Schöpfer uns in der Natur als Nahrung gab, ist vollwertig, das heisst, alle Nährstoffe, Mineralien und Spurenelemente sind im richtigen Verhältnis darin enthalten. Naturmenschen, wenn sie nicht durch irgendwelche Sitten und Gebräuche verdorben worden sind, bleiben ernährungsmässig immer im Gleichgewicht.

Übersäuerte Zivilisationsnahrung

Was bei uns Probleme schafft, ist vor allem die reichliche Eiweissnahrung. Wir ernähren uns vorwiegend von Fleisch, Eiern, Käse und Fischen. Diese eiweissreiche

Nahrung hat zugleich noch einen Säureüberschuss. In den Jahren nach dem Ersten wie nachher nach dem Zweiten Weltkrieg hatte es sich eingebürgert, dass in Europa und Amerika - eigentlich in allen sogenannten zivilisierten Ländern - die allzu eiweissreiche Nahrung immer mehr verbreitet wurde. Wir essen also mindestens doppelt soviel Eiweiss wie wir zur Deckung unseres Eiweissbedarfes benötigen. Dadurch gibt es automatisch eine Übersäuerung des Körpers.

Wir wissen, dass das Eiweissoptimum, das heisst weder zu viel noch zu wenig, bei 0,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht liegt.

Normalerweise isst heute der zivilisierte Mensch 1,5 bis 2 Gramm. Das überschüssige Eiweiss muss wieder verwertet werden, ähnlich den Kohlehydraten und leider im negativen Sinne. Auch da bilden sich Schlacken, die zusammen mit der ursprünglich schon vorhandenen säureüberschüssigen Nahrung zu gesundheitlichen Problemen führen können.

Wie gefährlich ist erhöhter Eiweisskonsum?

Die Folgen sind auf die Dauer gesehen: hoher Blutdruck, Arteriosklerose, Übergewicht, Kreislaufstörungen und viele andere sogenannte zivilisationsbedingte Leiden. Wollen wir dem wirksam entgegenwirken, dann ist es nötig, dass wir unsere gesamten Eiweisseinnahmen mindestens auf die Hälfte reduzieren und dementsprechend die Übersäuerung weniger fördern. Um aber den Basenüberschuss als Gegengewicht zu erreichen, müssen wir vermehrt Salate, Gemüse und Früchte zu uns nehmen. So können wir mit dem Überschuss an Basen, die wir in diesen pflanzlichen

Nahrungsmitteln finden, die überschüssigen Säuren neutralisieren und im Körper das biologische Gleichgewicht wieder herstellen.

Basen – das Gegenspiel der Säuren

Wer dies nicht konsequent durchführen kann, indem er den Willen oder die Energie dazu nicht aufbringt, soll wenigstens daran denken, dass er gesamthaft den Eiweisskonsum reduziert. Er soll versuchen, die basenüberschüssigen Nahrungsmittel als Gegenpol in seine Ernährung einzuschalten. Wenn er sich daran langsam gewöhnt, dann wird er bald merken, wie wohltuend dies auf die gesamten Körperfunktionen, auf das Übergewicht, auf die bessere Atmungstätigkeit und eine bessere Stoffwechselfähigkeit wirkt.

Vorteile der basenüberschüssigen Ernährung

Oft ist es zweckmässig, wenn die Umstellung langsam vor sich geht, damit es zu keiner Schockwirkung kommt. Wenn man schliesslich den Erfolg am eigenen Leib durch bessere physische und geistige Leistungsfähigkeit verspürt, dann bekommt man Mut auf diesem Ernährungsweg vorwärts zu schreiten. Wer sich gleichzeitig noch angewöhnt recht gut einzuspeicheln und langsam zu essen, der wird ohne weiteres feststellen, dass er quantitativ weniger Nahrung braucht, weil diese besser verwertet wird.

Halten Sie deshalb Ausschau nach mehr basenreichen Erzeugnissen und das sind alle Nahrungsmittel pflanzlichen Ursprungs. Das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen kann sicherlich mit Erfolg den Stoffwechselerkrankungen vorbeugen.

Verantwortung für das Leben

Kürzlich sah ich eine Fernsehsendung, die mich enorm erschütterte. Der Titel: «Alkohol am Steuer». Der Bericht zeigte auf, dass in den USA in einem Jahr 30 000 Tote aus diesem Grunde zu beklagen waren. Die Vereinigten Staaten von Amerika sind ein wirklich grosses, weites Land. Ich habe vor zirka 30 Jahren, anlässlich einer Vortragsreihe, das ganze Land bereist und konnte feststellen, dass die Strassenverhältnisse im allgemeinen sehr gut waren und auch die Fahrweise konnte man im grossen und ganzen als diszipliniert bezeichnen. Aufgrund dieser erschreckenden Berichte müssen sich die Verhältnisse in den letzten Jahren gravierend verschlechtert haben. Aber dass bei so vielen tödlichen Unfällen der Alkohol die Hauptrolle spielt, das hätte ich nicht für möglich gehalten.

Vermeidbares Leid

Wieviel Herzeleid, Kummer und Sorgen von all den Angehörigen hätte man vermeiden, wenn die betroffenen Automobilisten verantwortungsbewusst die gesetzlichen

Vorschriften einhielten. Aber wie leicht vergisst der Mensch – wenn er in fröhlicher Runde mit Freunden und Bekannten sitzt – darüber zu wachen, dass er in bezug auf Alkohol vorsichtig sein sollte. Ausser dem Einfluss des Alkohols sind aber noch andere Faktoren, die wir unbedingt beachten müssen, für Unfälle verantwortlich.

Was meinem Freund zugestossen ist

Dabei geht es vor allem um das zu späte Beachten von Müdigkeit mit der Gefahr des Einschlafens am Steuer. Diese besteht vor allem an heissen, drückenden Tagen. Von einem Freund aus Senegal erhielt ich dieser Tage einen solchen Bericht. Er kennt sich in der Gegend und mit den Verhältnissen gut aus. Am 3. April fuhr er von Dakar/Senegal nach Mauretanien. Etwa 200 Kilometer nördlich von Dakar erlitt er einen schweren Autounfall. Wie er schrieb, muss er am Steuer eingeschlafen sein. Er trug verschiedene Verletzungen davon, vor allem waren beide Oberschenkel gebrochen. Das Auto hatte Totalschaden. Zehn Minu-