Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 7: Säuren und Basen : auf die Balance kommt's an

Artikel: Basenreicher Speisezettel gegen die Übersäuerung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557834

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: 08.01.2026

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

Basenreicher Speisezettel gegen die Übersäuerung

Essen Sie viel Gemüse – und ausserdem viel davon roh – sowie vollwertiges Getreide, dann tun Sie auch viel für Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht. Vor allem im Sommer dürfte dies, bei genügend täglicher Aufmerksamkeit, wohl nicht allzu schwer sein.

Eines der umfassendsten Naturgesetze, welche das Leben auf unserer Erde bestimmen, ist wohl dasjenige der Gegensätzlichkeit. Die beiden Pole Positiv und Negativ bedingen sich gegenseitig und machen nur dadurch wirklich Sinn. Was wäre der Tag ohne die Nacht, was der Regen ohne den Sonnenschein, was die Erde ohne die Luft, was der Mann ohne die Frau, was der Winter ohne den Sommer. Die Beispiele liessen sich beliebig fortsetzen. Das entsprechende, universelle Prinzip können wir – welch wundersame Vorsehung! – bis in die kleinsten Vorgänge in den Zellen beobachten. So achtet, wer die natürliche Lebens- und Heilweise richtig versteht, sorgsam auf ein «Gleichgewicht der Kräfte», die uns bestimmen. Das gilt in hohem Masse auch für die Ernährung, wo es, wie wir im folgenden darlegen möchten, darauf ankommt, einen Ausgleich zwischen sogenannt «sauren» und «basischen» Stoffen zu erreichen.

Wenn man den menschlichen Körper betrachtet, kann man fürwahr von einem Balanceakt sprechen, den er, um eben dieses Gleichgewicht zu erreichen, täglich vollbringen muss. In hochkomplizierten Vorgängen werden stets neue chemische Reaktionen ausgelöst, um die dem Körper nicht immer zuträgliche Nahrung zu neutralisieren, mit andern Worten: um deren Schädlichkeit in Grenzen zu halten. Diese Reaktionen fallen dem Organismus natürlich leichter, und seine Reserven werden nicht angegriffen, wenn das, was auf unseren Tisch kommt, auf diese Vorgänge auch Rücksicht nimmt.

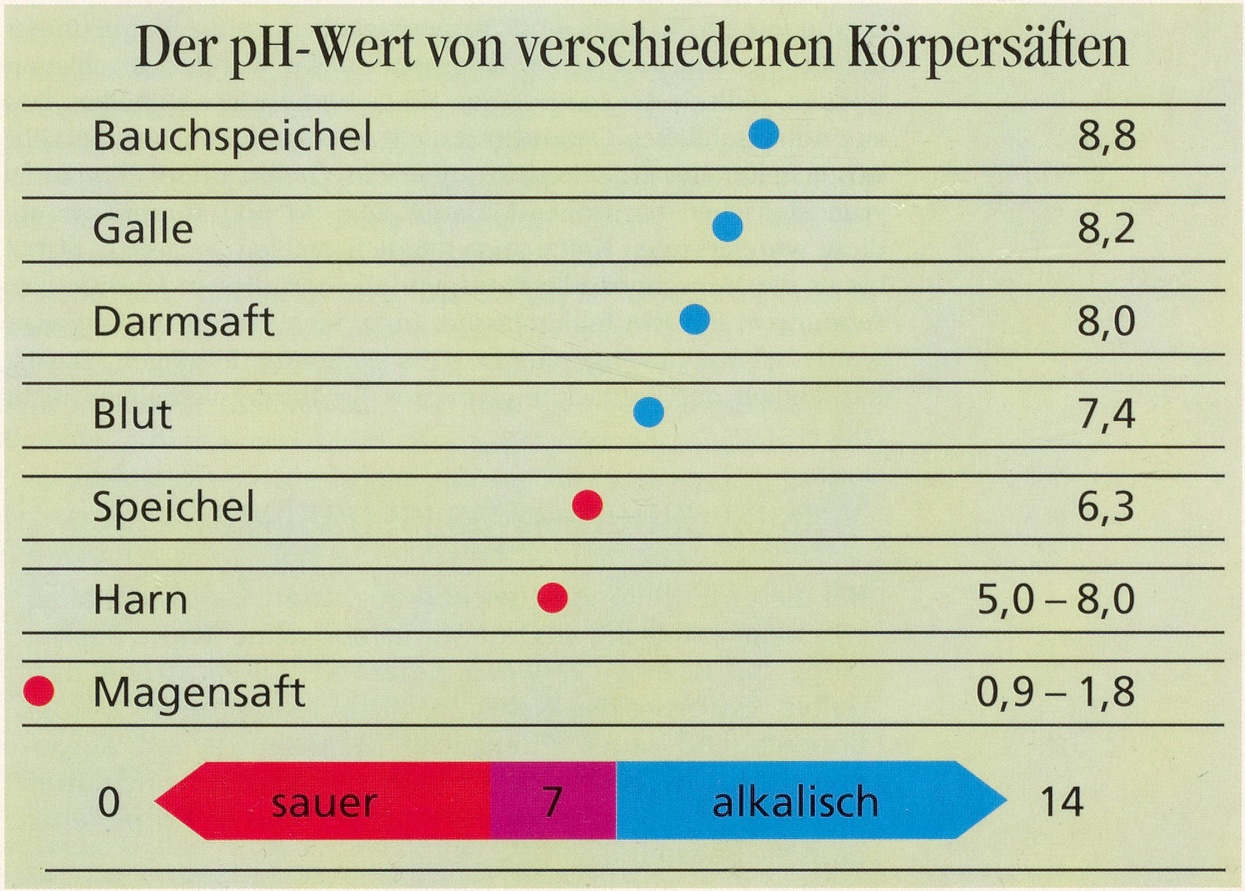
Aber die Tendenz im Ernährungsverhalten von Millionen von Menschen deutet in die falsche Richtung: Immer mehr verlässt man sich auf vorfabrizierte, viel zu saure bzw. säurebildende und vitalstoffarme Lebensmittel, und Ausgleichsfaktoren, wie etwa

reichlich Bewegung und Stressfreiheit, fehlen ebenso häufig. Auf diese Entwicklung haben grosse Ernährungsforscher und Naturheilkundler wie Ragnar Berg, Are Waerland, Bircher-Benner und Alfred Vogel schon vor vielen Jahrzehnten hingewiesen, und sie haben eine Ernährungsumstellung mit Nachdruck gefordert. Heute bestätigen aufgeschlossene Ernährungswissenschaftler, wie wichtig ein ausgewogenes Milieu zwischen saurer Nahrung einerseits und basischer (alkalischer) Nahrung anderseits für den Körper ist.

Der untrügliche pH-Wert

Was können wir nun tun, um mit unserem Speisezettel auf dieses so wichtige Gleichgewicht der inneren Säfte in unserem Körper hinzuwirken? Doch machen wir uns vorerst mit einigen wichtigen Erkenntnissen aus der Ernährungslehre vertraut, die aber durchaus auch für andere chemische Vorgänge Gültigkeit haben. Der Säuregrad oder – gewissermassen sein «Gegenspieler» – die Alkalinität hat eine Messgrösse: den sogenannten pH-Wert. Die gesamte Bandbreite der Messungen dieses Wertes liegt zwischen 0 und 14. Bei sieben liegt genau die Mitte, was nichts anderes bedeutet, als dass der Wert neutral ist, also weder sauer noch basisch (alkalisch) reagiert. Bei pH-Werten zwischen 0 und 6,9 sprechen wir von einem sauren, bei pH-Werten von 7,1 bis 14 von einem basischen oder alkalischen Milieu.

Auf ihrem Weg durch den Organismus durchläuft die Nahrung gegensätzliche Stadien von basisch und sauer. Die Organsäfte reagieren entsprechend ihrer Aufgabe. Daraus ergeben sich die unterschiedlichen pH-Werte.



Je nach deren Funktion ist der pH-Wert bei den verschiedenen Körpersäften sehr unterschiedlich. Beim Bauchspeichel liegt er beispielsweise bei 8,8 (sehr alkalisch). Der Magensaft ist demgegenüber mit pH-Werten, die zwischen 0,9 und 1,8 liegen, sehr sauer. Deshalb sprechen wir auch von der Magen*säure*. Nachdem die starke Magensäure im Magen die Speise angesäuert und dadurch vorverdaut hat, wird sie nach dem Verlassen des Magens mit den alkalischen Verdauungssäften der Bauchspeicheldrüse und der Galle versetzt. Und so ist das Klima im Organismus, je nach Stoffwechsellage, einem eigentlichen Wechselbad unterworfen. Wichtig aber ist, dass es gesamthaft ausgeglichen bleibt und nicht – was heute die grosse Gefahr ist – ständig übersäuert ist. Der Körper hat eine Vielzahl eigentlicher Puffer eingebaut, die in der Lage sind, eine übermässig saure bzw. basische Reaktion abzufangen. Solche Regulatoren im Säure-Basen-Haushalt sind etwa der Magen, die Nieren, die Haut, der Darm, die Lungen und das Bindegewebe. Sie alle zielen darauf ab, das Gleichgewicht zwischen Säure und Base ständig auszubalancieren. Das ist ein sehr faszinierendes, aber auch sehr delikates Unterfangen, denn die Schwankungsbreite ist äusserst gering. Sie liegt für Blut und Zellsäfte zwischen einem pH-Wert von 7,3 und 7,5. Was darüber hinausgeht, kann schon lebensbedrohlich sein. Dem aber kommt in der Regel das Steuerungssystem des Körpers zuvor.

In ihrer, geben wir's zu, vom Menschen wohl nie restlos zu ergründenden Weisheit und Ausgewogenheit ist die Natur immer darauf angelegt, sich selbst zu erneuern. Wo Wunden geschlagen werden, stellt sie um so virulenter Kräfte bereit, diese zu heilen. Das ist im menschlichen Organismus nicht anders. Es ist einerseits sehr tröstlich für uns Erdenbürger, anderseits fordert diese Erkenntnis vom Menschen ein hohes Mass an Respekt und Verantwortung, diese wundersamen Kräfte auch wirklich «spielen» zu lassen. Dabei hat es die Menschheit allerdings, vor allem in diesem Jahrhundert, sehr arg an Einsicht fehlen lassen. In zu viele natürliche Vorgänge wurde achtlos hineingepfuscht – bis sie zugrunde gingen. Das ist hinsichtlich der Entwicklung unseres Ernährungsverhaltens nicht anders.

Was ist sauer – was ist basisch?

Bei dieser Einteilung ist wichtig zu wissen, dass nicht alles, was sauer schmeckt, im Organismus auch sauer wirkt. Das hat lange Zeit zu einer Verwirrung geführt. Als Faustregel darf gelten: Eiweissreiche Nahrungsmittel reagieren im Körper überwiegend sauer. Pflanzliche Lebensmittel mit ausgeprägten Mineralstoffanteilen (also möglichst roh und naturbelassen) bilden während des Stoffwechsels im Körper eher basische Bausteine.

Sauer – säurebildend – basisch

Sauer:
Limonaden und Fruchtsäfte, Milchprodukte wie Joghurt und Kefir, unreife Früchte, saure Apfelsorten, Rhabarber, Tomaten, Kresse, Essig

Säurebildend:
Honig und Marmelade, Zucker, Fleisch, Eier, Käse, Weissbrot, Teigwaren, Hülsenfrüchte, Öle und Fette, Kaffee, Tee, Kakao, Alkohol

Basisch:
Vollwert-Getreide, Gemüse (alle Sorten, ausser Tomaten), Sauerkraut, Mais, Milch, Butter, Quark, Rahm, frische Molke, Bananen, Mandeln, Dörrfrüchte wie Feigen, Datteln, Rosinen, Kastanien, kohlensäurearme Mineralwasser

Sauer, sauer – bis der Organismus nicht mehr kann

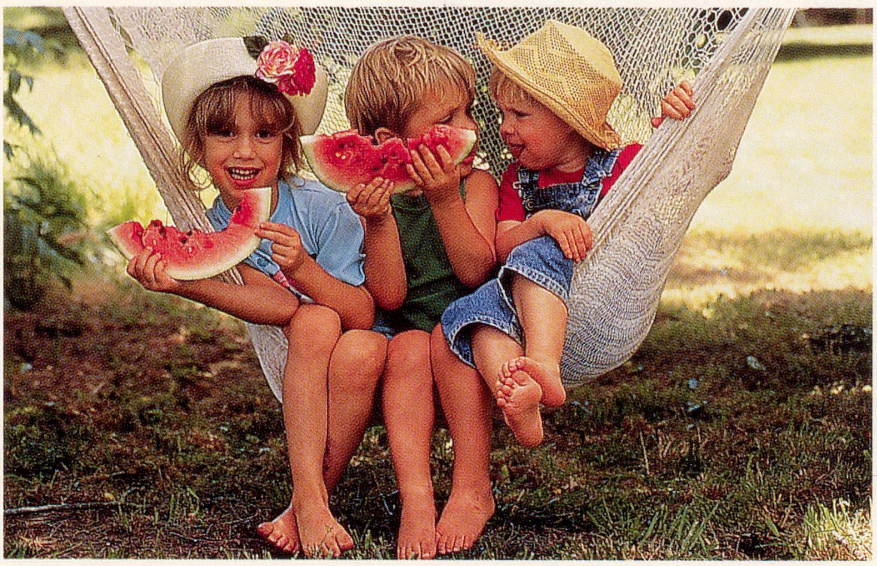
Je mehr saure bzw. säurebildende Nahrung nämlich (und davon nehmen wir eben viel zuviel!) aufgenommen wird, um so mehr basische Mineralstoffe muss der Körper bereitstellen. Solche basischen Mineralstoffe sind Kalzium, Kalium und Magnesium. Auch die Spurenelemente Kupfer, Eisen und Mangan sind basisch, sauer reagieren anderseits Schwefel, Phosphor, Chlor, Fluor, Jod und Silizium. Wenn nun aber die basischen Mineralstoffe angesichts zuviel saurer oder säurebildender Nahrung zu knapp werden, holt sich der Organismus zum Beispiel das Kalzium aus den Zellen, dem Gewebe und den Knochen. Die Folge ist eine schleichende Schwächung des Knochenbaus und der allgemeinen Abwehrkraft. Das kann übermässige Müdigkeit, empfindliches Zahnfleisch, Karies, Zahnverfall bis hin zu Gelenkbeschwerden, Rheuma, Arthritis und übermässige Entzündungsanfälligkeit zur Folge haben. Als weitere Notmassnahme zur Entsäuerung des Bindegewebes greift der Körper auf die Erhöhung des Blutdrucks zurück. Freie Säuren werden vom Bindegewebe wieder ins Blut gebracht und dann durch die Nieren gepresst. Es entsteht dann ein hochgradig saurer Harn, der Schmerz und Entzündung verursachen kann.

Wenn die Säuren nicht mehr vollständig abgebaut werden, führt das zu mannigfachen Ablagerungen, vor allem im Bindegewebe, da nun die natürlichen basischen Puffersysteme erschöpft sind. Das kann geschehen bei einer jahrelangen Ernährung mit hohem Eiweissanteil und anderen säureüberschüssigen Nahrungsmitteln. Dann spricht man von der klassischen Übersäuerung oder Azidose,

wie sie Alfred Vogel schon in seinen frühesten Schriften ausführlich beschrieben hat. Die Übersäuerung wird heute vielleicht deshalb noch immer nicht in ihrer Dramatik genügend ernst genommen, weil sie nicht sofort zu Krankheit führt, sondern dieses saure Klima erst langfristig, aber dafür um so sicherer gefährliche chronische Gesundheitsstörungen hervorruft. Der nächste Fehltritt besteht dann wiederum darin, allein die Symptome dieser Störungen zu bekämpfen – und dabei die Ursachen zu vergessen, was natürlich nicht zur wirklichen Gesundung beiträgt. Wird zum Beispiel der erhöhte Blutdruck mit blutdrucksenkenden Mitteln behandelt, dann dreht sich die Spirale der Übersäuerung um so schneller.

Den Eiweissberg abbauen!

Nun aber wenden wir uns den Möglichkeiten zu, der Übersäuerung entgegenzuwirken. Da neben der Ernährung angesichts der heutigen Umweltsituation auch die grosse Hektik, die Ozon- und anderen Verschmutzungskonzentrationen in der Luft ebenfalls eine eher saure Reaktion im Körper hervorrufen, ist eine vorwiegend basenreiche Nahrung um so angezeigter. Gute Basenspender sind Getreide, Reis, Mais, sämtliche Gemüse (den Rohkostanteil nicht vergessen!) ausser Tomaten, aber auch Milch, Quark und Rahm. Von den Früchten sind die Melonen, Bananen und reifen Birnen basisch. Von all dem dürfen Sie reichlich geniessen. Zu den zwar nicht sauren, im Körper aber säurebildenden Lebensmitteln gehören Fleisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte und Süssigkeiten, auch Honig, Limonaden, Kaffee, Schwarztee und Alkohol. Diese Nahrungsmittel sollten spärlich und wenn schon, dann nur als Beilage genossen werden.

Allein an dieser groben Einteilung ist unschwer festzustellen, dass mit den heutigen Fleisch- und Zuckerbergen sowie der Kaffeesüchtigkeit Millionen von Menschen mit übersäuerten Körpern durchs Leben gehen. Es liegt an dem – heute immer noch kleinen – Teil der um die Zusammenhänge Wissenden, dafür zu sorgen, dass hier das Gleichgewicht wieder angestrebt wird, auch wenn dies vielen ertragreichen Industriezweigen nicht unbedingt passen wird. «Ich habe bei den Naturvölkern praktisch keine chronischen Krankheiten festgestellt», erinnert sich Dr. Vogel, «aber sie ernährten sich viel einfacher, vollwertiger und basenreicher.» Finden wir zu diesem Grundsatz zurück!

Die Melone – eine typisch basenreiche Frucht, die im Sommer reichlich genossen werden kann. Vor allem bei stark sauren und unreifen Früchten ist hingegen Vorsicht am Platz.