

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 4: Aufs Gleichgewicht kommt's an : leichter abnehmen mit Säuren und Basen

**Artikel:** Sauer macht lustig! : Auch dick?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554484>

#### 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](#)

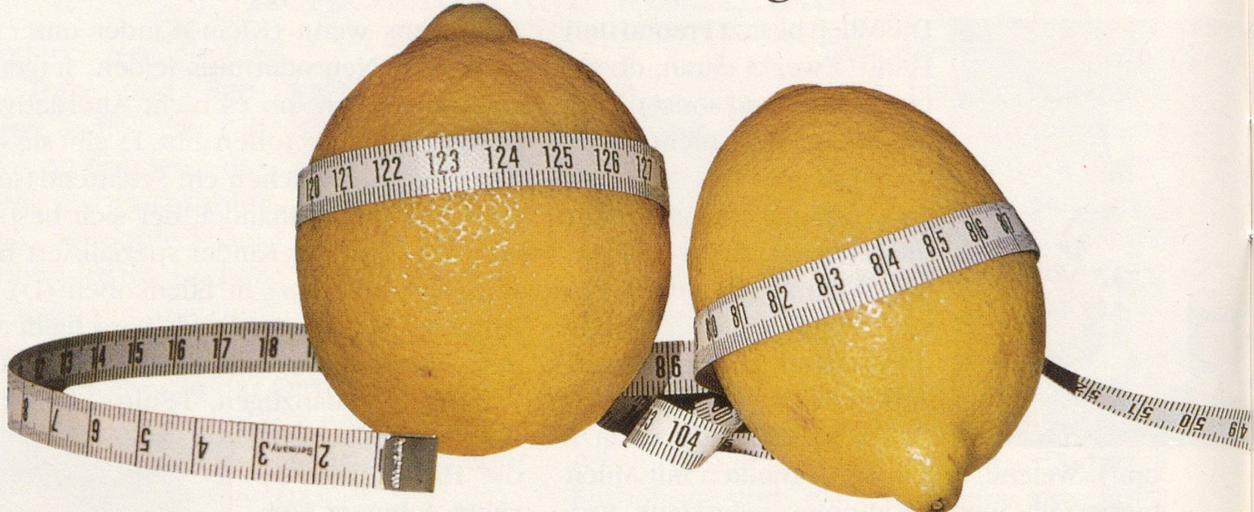
#### Terms of use

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:** 22.01.2026

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

# Sauer macht lustig! Auch dick?



Den unzähligen bereits existierenden Diät-Programmen ein weiteres hinzufügen? Und dann noch eins, das mit dem Begriff Diät nichts zu tun haben will? Abnehmen mit einer Methode, die zwar in den ersten vier Wochen «gewisse Einschränkungen» verlangt, dann aber stetes Abspecken verspricht, obwohl man (fast) alles essen darf? Wir stellen eine neue Methode vor: Abnehmen mit dem Säure-Basen-Gleichgewicht, ausgetüftelt von Erica Bänziger und Christopher Vasey.

Das Duo aus Ernährungsberaterin und Naturheilarzt geht davon aus, dass eine Übersäuerung des Körpers die Stoffwechselfunktionen so beeinträchtigt, dass trotz kalorienarmer Ernährung kaum Fett abgebaut wird. Die Autoren\* versprechen gesundes Abnehmen ohne Hunger und ohne Stress, denn sobald das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers durch die entsprechende Ernährung wiederhergestellt sei, komme auch der Abbau der Fettreserven wieder ins Lot.

\* **Erica Bänziger,  
Christopher Vasey**  
«Abnehmen mit dem Säure-Basen-Gleichgewicht»  
Mit vielen Rezepten.  
Midena Verlag, Augsburg,  
sFr. 19.- / DM 19.80

## Sauer macht krank

Dass lang anhaltende Übersäuerung krank machen kann, ist keine neue Erkenntnis (vergl. dazu auch GN 7/93). Wenn sich der Körper gegen zu viel Säure wehren muss, greift er auf die im Körper vorhandenen basischen Mineralstoffe zurück, um die Säuren neutralisieren zu können. Das ist ein völlig normaler Vorgang. Wird die Übersäuerung aber zum Dauerzustand, gerät die Normalität zum Problem. Das ständige Anzapfen der Kalzium-, Magnesium-, Kupfer-, Eisen- und Mangan-Reserven verkraften die Zellen schlecht. Kommen noch Stoffwechselstörungen hinzu, machen sich mehr oder weniger gravierende Beschwerden und Krankheiten bemerkbar. Typische Symptome, die im Zusammenhang mit Übersäuerung genannt werden, sind: Kältegefühl, rasche Ermüdung, depressive Verstimmung,

Übergewicht und Hungerattacken, empfindliche Zähne, entzündetes Zahnfleisch, Karies, Haarausfall, Ekzeme, Infektanfälligkeit, Muskelkrämpfe, Ischias, Gicht und rheumatische Beschwerden.

### **Ein simples Lackmuspapier stellt die Diagnose**

Jedes Ungleichgewicht macht den Körper krank. Extreme Säureüberschüsse (Azidose) führen ebenso zum Tod wie extreme Basenüberschüsse (Alkalose). Bei unserer heutigen Lebensweise und Ernährung kommt jedoch eine Übersäuerung wesentlich häufiger vor. Mit einigen Tropfen Urin auf den Lackmus-Indikatorstäbchen, die in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich sind, kann geprüft werden, ob zu viele Säuren oder zu viele Basen ausgeschieden werden. Die Werte des ersten Morgenurins sind nicht massgebend, da er alle Säuren enthält, die in der Nacht angesammelt wurden. Um zuverlässige Werte zu bekommen, sollte man die Messungen zwei- bis dreimal an zwei bis drei Tagen wiederholen. Je tiefer der pH-Wert, desto saurer das Milieu. Ist der Basenanteil zu hoch (pH über 7,5) ist das nicht gefährlich, doch kann der Anteil säurebildender Lebensmittel vergrössert werden. Zu beachten ist, dass auch Stress, Überanstrengung und Sauerstoffmangel die pH-Werte nach unten drücken.

### **SAUER ODER BASISCH? URIN-PH-WERTE**

**pH 6,5 - 7,5** Urin-pH ist **normal**, keine Übersäuerung

**pH über 7,5** Urin-pH ist **basisch**, keine Übersäuerung

**pH unter 6,5** Urin-pH ist **sauer**, der Organismus ist übersäuert.

### **Wie das Gleichgewicht aufrecht erhalten wird**

Drei Mechanismen tragen zur Erhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts bei: *Puffer*, das sind Substanzen im Blut, die saure oder basische Abfallprodukte neutralisieren (z.B. alkalische Mineralstoffe); bei der *Atmung* (je tiefer desto besser) wird Kohlendioxid aus dem Blut entfernt, wodurch sich der Kohlensäuregehalt des Blutes verringert; die *Nieren* regulieren den Gehalt an alkalischen oder sauren Abfallstoffen durch die Ausscheidung im Harn. Diese drei Steuersysteme garantieren im Normalfall, dass die Körperflüssigkeiten leicht alkalisch sind, denn nur in einem solchen Milieu arbeiten die Enzyme, die an allen chemischen Reaktionen des Stoffwechsels beteiligt sind, optimal. Entstehen Abweichungen vom Idealwert pH 7,4 (im Blut gemessen), verlangsamen sich alle Umwandlungsprozesse, die drei Steuerungssysteme werden in Mitleidenschaft gezogen.

Bänziger/Vasey schreiben: «*Mit der Verlangsamung der Organfunktion sprechen wir ein Problem an, das eine der Hauptschwierigkeiten bei Abmagerungskuren ist. Durch die Verlangsamung der Oxydation werden die Gewebefette trotz Drosselung der Kalorien schlecht abgebaut und bleiben in den Geweben ein-*

*Überschüssige Säure kann auch durch die Bildung kleiner Salzkristalle gebunden werden. Diese setzen sich gerne in den kleinen Gelenken fest, wo sie sich recht schmerhaft bemerkbar machen (Gicht).*

*gelagert.*» Da beim Gewebeabbau zwangsläufig Säuren anfallen, sollten die während der Diät erlaubten Lebensmittel nicht noch zusätzlich die Balance zu ungünsten der Basen verschieben.

### Das gestörte Gleichgewicht neu ausbalancieren

Um den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen zu können, muss man wissen, dass alle Lebens- und Genussmittel in drei Kategorien eingeteilt werden. Da sind erstens die *sauren* Lebensmittel, die, mit Ausnahme des Honigs, am Geschmack erkennbar sind. Eine zweite Gruppe besteht aus *säurebildenden* Nahrungsmitteln, die an sich nicht sauer sind, sondern erst im Verlaufe des Verdauungsprozesses und bei der Verwertung und Weiterverwendung in den Zellen saure Substanzen bilden. Als drittes gibt es die *basenbildenden* Nahrungsmittel, die logischerweise bei einer bestehenden Übersäuerung bevorzugt werden sollten.

### EINTEILUNG DER LEBENSMITTEL

#### SÄUREBILDEND

Fleisch, Geflügel, Wurst  
Fisch, Meeresfrüchte  
Eier  
Käse  
alle raffinierten und gehärteten Öle und Fette  
Ernnussöl  
Getreide  
Reis  
Teigwaren  
Hülsenfrüchte  
Sojabohnen  
Baumnüsse, Haselnüsse  
raffinierter Zucker  
Süßwaren, süßes Gebäck  
Kaffee, Schwarztee  
Kakao, Wein, Limonade  
Colagetränke

#### SAUER

alle unreifen Früchte  
Rhabarber  
Alle Beeren, auch Erdbeeren, Himbeeren  
Steinobst: Kirschen, Zwetschgen, Aprikosen, Pfirsiche,  
Zitrusfrüchte  
Früchtsäfte, vor allem Zitronensaft  
Tomaten  
Sauerkraut  
Sauerampfer, Kresse  
Essig  
Joghurt, Dickmilch  
Sauermilch, Kefir  
mehrere Stunden alte Molke  
Honig

#### BASENABILDEND

Kartoffeln  
Mais  
grünes und farbiges Gemüse, roh oder gekocht, mit Ausnahme von Tomaten  
Blattsalate  
Bananen  
reife, süsse Früchte (Melone, Birne, Pfirsich)  
naturbelassene pflanzliche Öle  
Kastanien  
Mandeln, Paranüsse  
Dörrobst, ausser Aprikosen  
Milch, Quark  
Sahne/Rahm  
frische Molke  
Mandelgetränke  
alkalische Mineralwasser

### Besonderheit bei gestörtem Stoffwechsel

Nicht immer lassen basische pH-Werte im Urin auf ein normales Milieu schliessen. Auf säure- und basenbildende Lebensmittel reagieren zwar alle Menschen gleich, bei den sauren Nahrungsmitteln gibt es jedoch Unterschiede. Ist der Stoffwechsel gesund, werden die Säuren oxydiert, in Basen umgewandelt und liefern Vitamine und Mineralstoffe. Anders bei gestörtem Stoffwechsel: In diesem Fall wirkt saure Nahrung nicht basenbildend, denn die Säuren, beispielsweise von Früchten, werden nicht oxidiert und die basischen Mineralstof-

fe, die ja auch in der Frucht enthalten sind, nicht freigesetzt. Sie bleiben als Säuren im Organismus und, um den normalen pH-Wert aufrechtzuerhalten, müssen die Mineralstoffreserven des Gewebes mobilisiert werden. So kann es also durchaus sein, dass der Urin in Ordnung scheint und die Betroffenen trotzdem unter den Symptomen von Übersäuerung leiden (Abgeschlagenheit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Verstopfung).

### Ausgewogene Ernährung

Nun ist es aber keineswegs so, dass Nahrungsmittel, nur weil sie säurebildend sind, vom Speisezettel gestrichen werden dürfen, denn erstens liefern sie ebenfalls lebensnotwendige Mineralien (Schwefel, Phosphor) und zweitens braucht der Organismus ja Säuren. Worauf es ankommt, ist, das richtige Verhältnis zu finden. Aus den Tabellen (S. 8) kann jeder ersehen, wie er seine Mahlzeiten zusammensetzt, um das Säure-Basen-Gleichgewicht stabil zu halten: So sind etwa Käse und Kartoffeln bekömmlicher als Käse und Brot, Reis und Gemüse besser als Reis und Fleisch.

### Das Programm zum Abnehmen

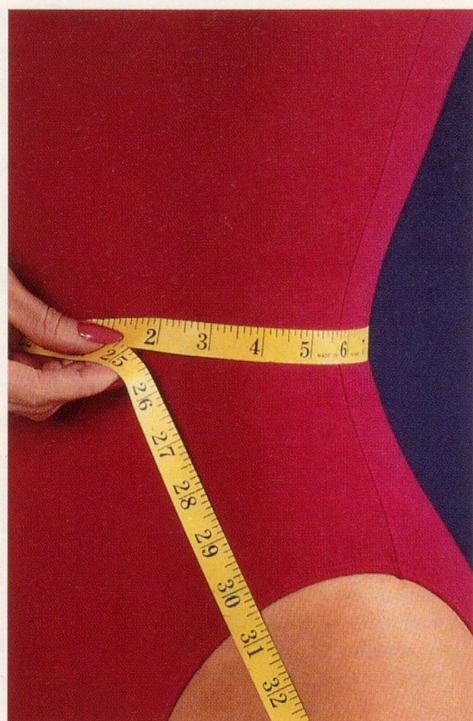
Wenn es ums Abnehmen geht, hält man sich oft an kalorienarmes mageres Fleisch und Fisch. Nach Bänziger/Vasey ist das gerade die falsche Massnahme, denn zum (gewünschten) Gewebeabbau, der ja mit vermehrter Säureproduktion einhergeht, kommt noch eine überwiegend säurebildende Ernährung. Die Ernährungsspezialisten gehen davon aus, dass die Übersäuerung des Körpers und der Mangel an basischen Stoffen die Hungerattacken auslösen, an denen schon so viele Diäten gescheitert sind. Deshalb empfehlen sie, zu Beginn der Abspeck-Kur während ein bis zwei Wochen eine rein basenbildende Kost, um einen bestehenden Säureüberschuss möglichst rasch abzubauen. Da eine solch einseitige Ernährung aber einen Proteinmangel nach sich zieht, dürfen 14 Tage keinesfalls überschritten werden. In der Folge sollen alle drei Nahrungsgruppen so kombiniert werden, dass die basenbildenden Nahrungsmittel leicht überwiegen.

Auch die psychischen Faktoren wie Energiemangel, Nervosität oder Gereiztheit, die oft während einer Diät auftreten und das Durchhalten erschweren, führen Bänziger/Vasey auf ein zu saures Milieu im Körper zurück.

Bei starker Übersäuerung reicht unter Umständen basenreiche Kost allein nicht aus. Unterstützende Massnahmen könnten sein: die Einnahme basischer Mineralstoffe, Förderung der Nierentätigkeit, Entwässerung über die Haut durch Sauna oder ansteigende Sitzbäder, bessere Sauerstoffversorgung durch körperliche Bewegung und vertiefte Atmung in frischer Luft.

19042

*Ein guter Energiespender bei Stress, Frühjahrsmüdigkeit oder während einer Nahrungsumstellung ist Apiforce von A. Vogel. Das darin enthaltene Gelée Royale ist reich an Vitaminen der B-Gruppe, Biotin, Vitamin A und E, aber auch an wichtigen Spurenelementen und Mineralstoffen. Apiforce wird mit Vorteil kurmäßig über einige Wochen eingenommen.*



*Zur Anregung der Harnausscheidung dienen die Nieren-Tropfen von A. Vogel Neprosolid N (in D: Nieren-Tropfen N) und A. Vogel's Nieren- und Blasentee.*