Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 7

Artikel: Basenüberschüssige Nahrung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969734

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: 15.07.2025

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

teln den Tabakgeruch immer noch stundenlang in Kleidern und Haaren hängen hat. Heute strebt man doch danach, sich den wahren Geist und Hauch der Natur möglichst unverfälscht einverleiben zu können.

Festen Entschluss fassen!

Ich hoffe, dass sich viele Leser, die bis jetzt die Kraft nicht aufbrachten, sich aus dieser unseligen Leidenschaft zu lösen, nun aufraffen, dies zu tun. Man muss es nur wollen! Es darf keine Mühe gescheut werden, um sich vom Rauchen zu befreien! In der Zeit der Entwöhnung nimmt man am besten Weinbeeren, getrocknete Malaga-Trauben oder Korinthen in die Tasche und kaut von Zeit zu Zeit davon.
Solange man den Fruchtzucker-Geschmack im Munde hat, entsteht kein Bedürfnis zum Rauchen. Dies sollte man mindestens einmal probieren. Und wenn es dann gelingt, hat man die Möglichkeit, gefährdeten Freunden mit diesem Rat behilflich zu sein.

Ich danke Dr. F. Portheine, dem umsichtigen Arzt, für diese interessanten Ausführungen.

Basenüberschüssige Nahrung

Immer wieder erreichen uns Anfragen in bezug auf basenüberschüssige Nahrung – wie zum Beispiel von Frau M. W. aus H. – und wir wollen unserer Leserin darauf antworten.
Schon sehr oft habe ich über basen- und säureüberschüssige Nahrung geschrieben, nicht nur in den «Gesundheits-Nachrichten», auch in meiner übrigen Literatur. Da dies aber vielleicht jemand übersehen hat, gehe ich nochmals kurz darauf ein.
Praktisch alle bekannten eiweissreichen Nahrungsmittel, wie Fleisch, Eier, Käse, Fische haben einen Säureüberschuss. Weil man in der heutigen Ernährung zu reichlich von diesen Produkten geniesst, kann die Übersäuerung im ganzen Organismus zur Geltung kommen. In meinen Artikeln habe ich immer wieder erklärt, wir sollten diese vitaminarmen Nahrungsmittel, von denen wir oft doppelt soviel konsumieren als nötig, reduzieren.

Die schlimmen Folgen der Säuren

Ich erinnere mich noch gut, dass wir vor dem Ersten Weltkrieg auf dem Land nur einmal in der Woche Fleisch gegessen haben, also am Sonntag und zusätzlich hie und da an einem speziellen Feiertag. Demzufolge nahm man kaum über fünfzig Prozent an säureüberschüssiger Nahrung zu sich. Und die bekannten Folgen der Übersäuerung wie Rheuma, Gicht und sogar Zelldegenerationen wie Krebs waren nicht so ausgeprägt wie es heute der Fall ist.

Womit werden Säuren neutralisiert?

Wenn wir die überschüssige Säure im Körper binden und neutralisieren wollen, dann müssen wir eben viel basenüberschüssige Nahrung zu uns nehmen. Dazu gehören sämtliche Gemüse, vor allem Rohsalate – mit Ausnahme von Rosenkohl und vielleicht Spargeln, die einen kleinen Säureüberschuss haben. Sie stellen dem Körper den notwendigen Basenüberschuss zur Bindung der Säure zur Verfügung. Zudem haben alle Früchte einen Basenüberschuss, so dass man mit Fruchtsaftkuren oder auch Gemüsesäften die Säuren sehr gut binden kann. Deshalb bezeichnet man auch eine Rohkost- oder Saftkur mit Recht als eine Blutreinigungskur.