

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 31 (1976)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Das Säure-Basen-Gleichgewicht  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-892913>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

beitskräftemangel in den Bauernfamilien können viele Arbeiten oft nicht zeitgerecht erledigt werden. Ganz gleich, ob es sich um Pflanzen- oder Tierproduktion handelt, es bedeutet immer wirtschaftliche Verluste.

Auch die Tiere im Stall besitzen einen ausgeprägten Zeitsinn, und sie danken es mit guter Leistung, wenn sie pünktlich versorgt werden. Wenn jetzt im Herbst auf dem Weideland nur einige Tage überweidet wird, erleidet die Grasnarbe Schaden, der sich jahrelang bemerkbar macht.

Für den biologisch wirtschaftenden Bauern heißt es ein Leben lang lernen und beobachten. Immer tiefer in die Geheimnisse des Naturgeschehens eindringen. Aus diesem Wissen heraus kommt er zur wahren Meisterschaft seines bäuerlichen Berufs, denn «Alles hat seine Zeit und jedes Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde».

M. St.

## **Das Säure-Basen-Gleichgewicht**

Der Schrift der gewesenen Leiterin unserer Hausmutter-schule auf dem Mösberg: *«Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müßte»*, entnehmen wir den folgenden kleinen Ausschnitt:

Die alte Ernährungslehre weiß entweder nichts vom «Säure-Basen-Gleichgewicht», oder legt ihm keine besondere Bedeutung bei, während für die neuzeitliche Richtung dies eine «Kardinal-Frage» ist, um die sich alles dreht.

Was soll das eigentlich heißen: «Säure-Basen-Gleichgewicht»? Ganz kurz und volkstümlich ausgedrückt merken wir uns: Es gibt Nahrungsmittel, die beim Abbau im Körper Säuren (Purinstoffe – Vorstufen von Harnsäuren) erzeugen oder hinterlassen. Diese Nahrungsmittel nennt man säureüberschüssige Nahrungsmittel.

Ihnen gegenüber steht die Gruppe der Nahrungsmittel, die beim Abbau Säuren neutralisieren, binden und ausführen, also tilgen. Diese werden als die basenüberschüssigen bezeichnet.

Merken wir uns also gut: die eine Gruppe bildet Säuren und

die andere tilgt Säuren. Da sollten wir nun unter den beiden Gruppen durch richtig gesteuerte Zufuhr ein Gleichgewicht herstellen oder noch besser, einen leichten Basenüberschuß erreichen.

Diese Säuren wirken im Körper wie eine Verschlackung im Ofen, wie eine Verharzung in einem Motor. Daß weder ein Ofen noch ein Motor unter solchen Verhältnissen richtig funktionieren, seiner Aufgabe nachkommen kann, wird kein Mensch erwarten. Sofort wird auf Abhilfe gesteuert.

Der Körper desgleichen. Auch wenn er sich lange Zeit hindurch weitgehend selbst zu helfen weiß, am Ende wird auch ihm die Verschlackung zu viel. Durch Hand- und Fußschweiß sucht er sich etwas Erleichterung zu verschaffen, oder er legt Depots an, namentlich in den runden Fettpölsterchen, aber auch als «Gichtknoten» in den Gelenken oder als «Hühneraugen» oder Gallen- und Nierensteine.

Was aber, wenn die Depots sich allmählich überfüllen? Oder wenn Föhnwetter, Schreck, Angst oder ein Unglücksfall die Depots plötzlich zur Entleerung drängen? Kopfschmerzen sind das mindeste, was wir dann in Kauf nehmen müssen. Daß aber einem ganzen Rattenschwanz von Krankheiten Vor-schub geleistet, der Boden bereitet wird, sollte noch bald einleuchten. Wer seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit pflegen will, muß daher wissen: welche Nahrungsmittel wirken säureüberschüssig, welche basenüberschüssig? Eben entsprechend ihres unterschiedlichen Mineralstoffgehaltes.

Der Bildung von Schlackenstoffen muß unbedingt eine richtige Tilgung gegenüberstehen. So gut wie den Ausgaben eben Einnahmen gegenüberstehen müssen, soll unsere Finanzlage im Gleichgewicht bleiben.

*Säureüberschüssig* wirken:

Am schlimmsten Schwarztee, dann Bohnenkaffee, Kakao, Fleisch und Fett, Käse und Eier, Brot (je weißer desto schlimmer), Hülsenfrüchte (reife Samen), Nüsse, Konfitüren und Zucker. Dieser Gruppe gegenüber stehen als

*säuretilgende* oder *basenüberschüssige*:

Milch und Butter, alle Gemüsearten (roh) mit Ausnahme von Spargeln, alle Früchte, auch die sauren, Zitronen usw., Kartoff-

feln natürlich und frische Küchenkräuter. Das sind die hauptsächlichlichen.

Welcher Wertung unterliegen aber diese beiden Gruppen von Nahrungsmitteln im Volke, bis weit hinauf in die «besten Kreise»? Die säureüberschüssige Gruppe liefert doch die so sehnlichst erstrebte «kräftige, gute Kost». Die basenüberschüssige aber fällt unter die «Armeleutekost», höchstens dient sie als Füllmaterial zur «guten Kost», wie die Gemüse und Salate, oder als Dessert, wie die Früchte. Auf wohlversorgt gefüllten Magen hinauf, wenn nichts mehr passieren kann, da sind sie gerade noch zu gebrauchen, wenn immer möglichst kunstvoll hergerichtet und stark bezuckert.

Übertreibe ich? Nehmen wir doch einmal das am höchsten geschätzte Morgenessen unter die Lupe:

*Café-complet, wenn möglich mit Käse.*

Kaffee ist säurenüberschüssig,

Weggli oder Gipfeli und Weißbrot sind säureüberschüssig,

Konfitüre ist säureüberschüssig,

Käse ist säureüberschüssig.

Da sollen dann das Tröpfchen Milch, das Stückchen Butter noch einen Basenüberschuß zuwege bringen!

Untersuchen wir weiter ein beliebtes Mittagessen:

*Erbssuppe oder Bouillon, Koteletten, Spaghetti, Kopfsalat, Schwarzer Kaffee und Torte.*

Erbssuppe oder Bouillon sind säureüberschüssig,

Koteletten sind säureüberschüssig,

Spaghetti mit und ohne Käse sind säureüberschüssig,

Schwarzer Kaffee ist säureüberschüssig,

Torten, wie alle Süßspeisen, sind säureüberschüssig.

Welches Wunder müssen da die paar Blätter Salat, mit möglichst viel Oel, Essig und Pfeffer zustandebringen!

Auf diese Weise geht es fast täglich weiter.

Zum «Zvieri» Bohnenkaffee oder Schwarztee, Käse und Weißbrot.

Zum Nachtessen: Bohnenkaffe, fettriefende «gute» Rösti und Weißbrot.

Mich wundert es längst nicht mehr, daß die meisten Leute sich mit Pulvern und Tabletten durch die Tage schleppen oder mit Kopfschmerzen sich plagen. Welch großes Wunder leistet solch ein Körper, der vierzig, fünfzig Jahre einen Zusammenbruch zu verhindern vermag.

\*

Es bereitet uns eine ganz besondere Freude heute erleben zu dürfen, wieviel wertvollste gesundheitliche Hilfe und Anregung das Werk der ehemaligen Leiterin unserer Schule auf dem Mösberg in unsere Familien hinausgetragen hat.

Wer es noch nicht kennen sollte, dem besorgen wir es gerne. Preis nur Franken 5.50.

## **Die Vermarktung organisch-biologisch angebauter Erzeugnisse im Läusesommer 1976**

Zuviel Sonne und kein Regen – oder umgekehrt! In beiden Fällen werden wir nicht um unsere Meinung gefragt.

Die bis Mitte Juli andauernde Trockenperiode hat vielerorts die Kulturen arg in Mitleidenschaft gezogen. Wo wurden nicht Leitungen erstellt – wo standen Armee und Zivilschutz für die Bewässerungsarbeiten nicht im Einsatz. Für unsere Familien hieß es Tag und Nacht an der Arbeit sein, wenn Gesätes und Gepflanztes nicht zu Grunde gehen sollte.

Die Auswirkungen sind sehr unterschiedlich, doch ist man sich bewußt, daß es witterungsbedingte Ausfälle gibt.

«Wir sind machtlos», so oder ähnlich tönt es überall. Wohl noch nie zuvor verbreiteten sich die verschiedenen Blattläuse so zahlreich über den ganzen Pflanzenbereich wie dieses Jahr. Bereits das Frühjahr und nun dieser trockene Sommer boten für die Entwicklung der tierischen Schädlinge außerordentlich günstige Bedingungen.