

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; Säurearme, kohlenhydratarme Kost, gute Verdauung <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>
Schaub, Stefan "Wie Chronisch Kranke wieder gesund werden. 200 Heilungsberichte" 333 Seiten; Bad Ragaz: 2013; ISBN: 978-3-907547-13-7 (nur direkt bestellbar: www.schaub-institut.ch)
Schaub, Stefan "Die gute Figur mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung" 2. Auflage 2007; 141 Seiten; Schaub, Milly „Das Schaub-Kochbuch“ "Schaub-Kost köstlich. 190 leckere Rezepte" 144 Seiten, 9783907547106

Der Säure-Basen-Streit

Populär wurde die Säure-Basen-Theorie auf die sich Fähr, Keller und Buhmann beziehen vor allem durch den schwedischen Biochemiker Ragnar Berg (1873 – 1956), der den angeblichen Säure- und Basengehalt in vielen Lebensmitteln durch Analyse der Asche nach deren Verbrennung ermittelte. Das war im Jahr 1913. Berg nahm also zum Beispiel eine Zitrone und veraschte diese. Dabei blieben die Mineralien der Zitrone zurück, weil diese ja nicht brennbar sind (Asche). Danach analysierte er die Asche und fand darin grosse Mengen an Mineralien wie Calcium, Magnesium und Bikarbonat, was abgesehen davon, bei der Verbrennung jeder Pflanze zurück bleibt. Da diese Mineralstoffe in der Lage sind Säuren zu neutralisieren, schloss Berg darauf, dass die Zitrone basenüberschüssig sein muss. Diese Befunde korrelierten mit ermittelten Harnwerten. Nach vorwiegend pflanzlicher Ernährung wurde der Urin der Probanden basisch. Leider beachtete Berg nicht, dass er den Wasserstoff, also die Substanz, welche eine Zitrone sauer macht, beim Veraschungsprozess in die Luft verdampfte. Misst man nämlich den Saft einer Zitrone, und der wird ja konsumiert, nicht die Zitronenasche, dann ist diese sehr sauer pH+ 1. Zitronensaft ist ungefähr eine Million Mal saurer als das Blut. Und da liegt das Problem, wir verwenden den Saft der Zitrone und nicht deren Asche.

Im Gegensatz dazu, veraschte Berg auch Fleisch und andere tierische Eiweisse. Bei diesem Prozess bleiben ebenfalls die unbrennbaren Mineralien übrig. Nun enthalten Eiweisse neben Mineralien auch Anionen wie Schwefel und Phosphat. Diese Anionen haben die Eigenschaft, dass sie Wasserstoffionen an sich binden können, wenn sie mit Wasser in Berührung kommen. So entsteht zum Beispiel eine schwache Schwefelsäure, wenn man Schwefel in Wasser einlegt, desgleichen bei Phosphat. Das ist auch die Ursache für den sauren Regen. Fahren sie mit einem Dieselfahrzeug welches Schwefel ausstösst durch die Gegend, dann steigt der Schwefel der Abgase in die Atmosphäre. Dort hat es bekanntlich Wasser in den Wolken und es entsteht ein schwacher schwefelsäurehaltiger Regen. Ragnar Berg setzte dann die Anionen wie Schwefel und Phosphat mit Säuren gleich, die er in unterschiedlicher Konzentration in der Asche der Lebensmittel fand. Dabei stellte Berg bei überwiegend fleischlicher Kost einen sauren Urin fest. Berg formulierte daraufhin die Theorie vom Säureüberschuss im Körper, die schliesslich sogar zum «Säuretod» führen könne. Zudem führe der Abbau von Eiweissen zur Ammoniakbildung (pH 13), welches zur damaligen Zeit als sehr giftig angesehen wurde. So kam es, dass damals die Lebensmittel in Säureüberschüssige und Basenüberschüssige unterteilt wurden und heute immer noch nach dieser Hypothese unterteilt werden. Und die Zitrone paradoxerweise als basisch angesehen wurde, obwohl sie es nicht ist und Fleisch als sauer, obwohl es nicht sauer ist, sondern Blut pH-Wert hat, nämlich 7,34.

Doch schon bald zeigte die biochemische Forschung, dass die Vorstellung von Berg, Am-

moniak sei eine gefährliche Stoffwechselschlacke, grundfalsch ist. Es handelt sich vielmehr um ein Stoffwechselendprodukt, das grundsätzlich beim Abbau stickstoffhaltiger Substanzen wie Aminobausteinen (Eiweissen) entsteht und als Ammonium dem Körper der Ausscheidung von sauren Protonen dient. Es entsteht aus jeder Art von Eiweiss, egal ob aus Wurst (angeblich «sauer») oder Erbsensuppe (angeblich «basisch»). Was einst als «Beweis» für die Gefährlichkeit von zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse in der Nahrung angesehen wurde, ist heute Beleg für den gegenteiligen Tatbestand: Für die Fähigkeit des Körpers, im «Normalbetrieb» auch Zellgifte – sprich Säuren ausscheiden zu können – ja, dass er ohne Zufuhr von ammoniak erzeugenden Stoffen ein Entsäuerungsproblem bekommt.

Bergs Theorie hatte und hat einige wichtige biologische Prozesse nicht berücksichtigt. Erstens werden Proteine im Verdauungsapparat des Menschen nicht verascht, sondern verdaut. Dies ist ein erheblicher Unterschied. Bei der Verdauung werden die Eiweisse in einzelne Peptide abgebaut und dann vom Körper aufgenommen und zu neuen komplexen Eiweissen wieder zusammengefügt. Wie zum Beispiel Keratin (Haut und Haare), Aktin- und Myosin (Muskeln). Die Eiweisse werden also nicht in die einzelnen Molekülgruppen zerlegt sondern als ganze Peptide aufgenommen. Es wird also kein Schwefel bzw. Phosphor freigesetzt, aus welchen sich Säuren bilden können.

Wären die Theorien von Berg richtig, müssten Rohköstler die besten Knochen haben und Bodybuilder, die Molkeneiweisse schlucken, eines schönen Tages ein morsches Skelett aufweisen. Klinische Studien zeigen ein anderes Bild: Je «gesünder», je vegetarischer die Kost, desto schlechter die Knochengesundheit. Vergleicht man die Knochendichte von Gemischtköstlern mit der von Vegetariern, die tierische Produkte meiden, ist bei den Vegetariern die Knochendichte durchwegs schlechter. Am schlechtesten schneiden Rohköstler ab. Deutsche Forscher gelangten bei einer Untersuchung zu folgender Erkenntnis als sie die Säurefracht und die Eiweisszufuhr von Kindern mit deren Knochenwachstum als auch Knochenstabilität verglichen: Das Skelett der Kinder war umso besser beschaffen, je «ungesünder» (fleischhaltiger) sie ernährt wurden. «Basische» Kost hingegen korrelierte mit schlechterer Knochenmasse. In epidemiologischen Studien wurden Osteoporose ebenfalls nicht durch Wurst und Schinken gefördert, sondern durch Ballaststoffe, Orangensaft, Vitamin C und Cola. Der ursächliche Zusammenhang geht auf die komplexierenden Säuren, wie Phytinsäure, Phosphorsäure (Cola), Zitronensäure und Ascorbinsäure (Vitamin C) zurück, welche im Verdauungsapparat dem Körper die Mineralstoffe entziehen.

Antwort auf ihre Fragen fanden Milly und Paul Schaub in einem Kurs des Chemikers F. W. Koch, in einer Abhandlung von Dr. med. Karl Rumler und in dem Werk «Der Säure-Basen-Haushalt im menschlichen Organismus» von Dr. med. und Dr. chem. F. Sander. Chemiker und Ernährungsfachleute alter Schule sind der Meinung, Frucht-, Zitrus-, Milch-, Essigsäuren und so weiter seien organische Säuren, die im Organismus zu Kohlendioxyd und Wasser verbrannt würden und daher keinen Schaden anrichteten.

Der Chemiker Fred Koch erwidert darauf: «Dies ist der grösste Irrtum aller Zeiten. Ehe diese organischen Säuren an die Stelle gelangen, wo sie verbrannt werden, haben sie den Schaden durch Entzug von Mineralstoffen aus den Organen bereits angerichtet. Eine Säure wie die Zitronen- oder Milchsäure kann weder in der Mundhöhle noch in der Speiseröhre noch

Erkrankungen des Bewegungsapparates

Obst → Fruchtsäure

im Magen, Zwölffinger- oder Dünndarm verbrannt werden. Sie kann erst verbrannt werden, wenn sie über den Blutkreislauf in die Zellen gelangt ist. Nur dort findet überhaupt eine Verbrennung statt».

Wie die Untersuchungsergebnisse von Dr. Rumler zeigen, scheidet der Körper bei Einnahme von Frucht-, Milch-, Wein- und Essigsäure vermehrt Vitamin C und Kalzium aus. So ist die Zufuhr von Vitamin C-haltigen, aber sauren Früchten und Säften nicht nur sinnlos, sondern auch noch schädlich, da sie zu einem übermässigen Mineralstoffverlust sowie zu einem Kalziummangel führt. Der Grund liegt unseres Erachtens darin, dass Säuren im Verdauungsapparat durch Mineralstoffe aus der Bauchspeicheldrüse neutralisiert werden müssen, ehe sie ins basische Blut aufgenommen werden können. Werden viele Säuren zugeführt, dann ist der Verbrauch von Mineralstoffen im Darm erheblich und es kommt zu einem Mineralstoffdefizit. Es ist ein Gesetz des Stoffwechsels, sprich der Energiegewinnung, dass dabei Säuren – und zwar z.B. Kohlensäure – entsteht, ebenfalls entstehen dabei viele andere Säuren wie Milchsäuren, Brenztraubensäure oder Zitronensäure. Das Blut nimmt diese Säuren auf und transportiert sie zu den Organen, die diese ausscheiden. Unter anderem atmen wir über die Lunge Kohlensäure an die Umgebungsluft ab und nehmen beim Einatmen basischen Sauerstoff auf. Der Umstand, dass wir atmen, kommt daher, dass unser Körper fortwährend das Säure-Basengleichgewicht der Blutbahn stabil erhalten muss. Fällt dieses Entsäuerungssystem aus, geschehen innert drei Minuten irreparable Schäden im Zentralnervensystem (Hirn). Säuren werden nie frei, sondern immer nur gebunden in der Blutbahn transportiert. Der Grund liegt daran, dass freie Säuren in der Blutbahn mit den Mineralstoffen chemisch reagieren würden. Wäre dies der Fall, würde das Blut übersäuern und wir würden auf der Stelle tot umfallen.

Wenn wir – und das ist der springende Punkt – mit einer Speise irgendwelche Säuren zuführen, zum Beispiel Milch- oder Fruchtsäure, stören wir das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen. Für die Produktion von Magensäure spaltet der Körper Kochsalz in Säuren und Basen. Dabei gewinnt er die Menge an Basen (Natriumbikarbonat), die er im Zwölffinger- und Dünndarm zur Neutralisation des sauren Magenbreis benötigt. Sind diese Basenreserven durch zu viel saure Nahrung aufgebraucht, muss der Organismus auf andere Basenlieferanten zurückgreifen. Im Körper sind dies Kalzium-, Phosphor- und Magnesiumverbindungen, also Mineralstoffe. Zuerst bezieht der Körper diese aus den niederen Geweben (Bindegewebe), später aus den dichteren (Knorpel und Knochen). Konsumiert ein Mensch über lange Jahre reichlich saure Produkte wie Joghurt, Orangensaft oder oxalsäurehaltige Nahrungsmittel wie Spinat, Rhabarber, Randen (rote Beete), Spargeln und Soja oder Phytinsäure haltige Nahrungsmittel wie Getreide, so greift der Organismus auf die knöchernen Mineralstoffdepots zurück. Bandscheibenzerfall und die Degeneration von Gelenken und Knochen stehen unserer Meinung nach in direktem Zusammenhang damit. Erste Anzeichen einer latenten Übersäuerung des Körpers können Wadenkrämpfe, Hexenschuss, aber auch eine sauer riechende Ausdünstung (Käsefüsse) sein.

Die Übersäuerung des Organismus kann sich in mannigfachen entzündlichen Prozessen zeigen, seien dies Arthritis, Polyarthritis, Arthrose, Morbus Bechterew, Fibromyalgie, Polymyalgie, aber auch Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis und viele Arten von Ekzemen, Asthma und Allergien. Alle Arten von Darmentzündungen gehören ebenso dazu.

Getreide, Soja ↑

Je nach individueller Schwachstelle des Menschen und seiner Konstitution können die Probleme an ganz unterschiedlichen Stellen auftreten, obwohl sie ein und dieselbe Ursache haben: die Übersäuerung des Gewebes, beziehungsweise ein Mangel an Mineralstoffen. An dieser Stelle stellen wir Ihnen ein alternatives Erklärungsmodell für die Ursachen verschiedenster chronischer und entzündlicher Krankheiten vor. Es ist uns wohl bewusst, dass dieses wissenschaftlich angreifbar ist. Aber die Erklärung der Wissenschaft, es handle sich dabei mehrheitlich um Autoimmunerkrankungen, ist es ebenfalls. Die argumentative Kausalkette der Übersäuerungstheorie ist sogar wesentlich schlüssiger und vor allem: Die von uns daraus abgeleitete Handlungskonsequenz – sprich Therapie – ist wirksam.

Sowohl die über Speisen und Getränke zugeführten exogenen, als auch die durch eine Darmgärung entstehenden endogenen Säuren, müssen vom Körper durch Mineralstoffe – die unsere Basenträger sind – neutralisiert werden. Bei reichlichem Genuss saurer Produkte kommt es zum Absinken der Basenreserven im Organismus und damit zum Substanzverlust in den Geweben und Knochen. Dieser Mineralstoffverlust ist unseres Erachtens auch eine Ursache für Entzündungen, Allergien, Autoimmunerkrankungen sowie für eine ganze Reihe von Erkrankungen im Verdauungsapparat. Um gesund zu werden und zu bleiben, sollten keine Nahrungsmittel unter pH 4 gegessen werden.

Die praktische Erfahrung gibt Koch und Rumler recht. Wenn die Patient(inn)en neben den konzentrierten Kohlenhydraten (Zucker, Getreide) auch sauer schmeckende Lebensmittel meiden, verlieren sie ihre Beschwerden innert kurzer Zeit. Konsumieren sie diese erneut, treten auch die gesundheitlichen Schwierigkeiten alsbald wieder auf. In epidemiologischen Studien wurden Osteoporose ebenfalls nicht durch Wurst und Schinken gefördert, sondern durch Ballaststoffe, Orangensaft, Vitamin C und Cola. Der ursächliche Zusammenhang geht auf die komplexierenden Säuren wie Phytinsäure, Phosphorsäure (Cola), Zitronensäure und Ascorbinsäure (Vitamin C) zurück, welche im Verdauungsapparat dem Körper die Mineralstoffe entziehen.

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; Säurearme, kohlenhydratarme Kost, gute Verdauung <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Schaub, Stefan "Wie Chronisch Kranke wieder gesund werden. 200 Heilungsberichte" 333 Seiten; Bad Ragaz: 2013; ISBN: 978-3-907547-13-7
(nur direkt bestellbar: www.schaub-institut.ch)

Schaub, Stefan "Die gute Figur mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung" 2. Auflage 2007; 141 Seiten; Schaub, Milly „Das Schaub-Kochbuch“ "Schaub-Kost köstlich. 190 leckere Rezepte" 144 Seiten, 9783907547106

Fife, Bruce "Stopp Alzheimer!: Wie Demenz vermieden und behandelt werden kann" gebunden, 300 Seiten; Verlag: Systemed: Juli 2012; ISBN: 978-3942772266