

## Der Säure-Basen-Streit und die irreführenden PRAL-Tabellen.

Stefan Schaub: "Populär wurde die Säure-Basen-Theorie 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 (er verbrannte sie und machte sie zu ASCHEN). Dabei blieben nur die Mineralien der Zitrone zurück (nicht die  $H^+$  Wasserstoffionen), weil die Mineralien ja nicht brennbar sind (Asche!). Danach analysierte er die Asche (die Rückstände der Zitrone) und fand dann darin große Mengen an Basenbildenden 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 daraus, dass die Zitrone basenüberschüssig sein muss (und Helmut Wandmaker, Marilyn Diamond, Franz Konz... verbreiten diesen Irrtum mit ihrer Verherrlichung der Obst-Rohkost bis heute).

Nach vorwiegend pflanzlicher Ernährung wurde der Urin der Probanden basisch (der Körper wirft Basen in die Schlacht, um die Pflanzen- und Obstsäuren zu neutralisieren). Leider beachtete Berg nicht, **dass er den Wasserstoff  $H^+$ , also die Substanz, welche eine Zitrone sauer macht**, beim Verbrennungsprozess in die Luft verdampfte. Misst man nämlich den Saft einer Zitrone, und der wird ja konsumiert, nicht die Asche der Zitrone, dann ist die Zitrone sehr sauer  $pH \approx 1$ . Zitronensaft ist ungefähr eine Million Mal saurer als das Blut. Und da liegt das Problem, wir verwenden als Nahrung den Saft der Zitrone und nicht deren Asche.

Weiters machte Berg auch Fleisch und andere tierische Eiweiße zu ASCHEN. 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 Wasserstoff-Ionen an sich binden können, wenn sie mit Wasser in Berührung kommen. So entsteht zum Beispiel eine schwache Schwefelsäure, wenn man Schwefel mit Wasser verbindet, desgleichen bei Phosphat. Das ist auch die Ursache für den sauren Regen (Schwefel aus Industrie-Abgasen verbindet sich mit Regen zu Säure). Ragnar Berg setzte dann die Anionen wie Schwefel und Phosphat, die er in unterschiedlicher Konzentration in der Asche der Lebensmittel fand, mit Säuren gleich. Dabei stellte Berg bei überwiegend fleischlicher Kost einen sauren Urin fest.

Berg formulierte daraufhin eine Theorie vom Säureüberschuss im Körper, die schließlich sogar zum «Säuretod» führen könne <http://de.wikipedia.org/wiki/Citratzyklus> (ohne Kenntnis des Citratzyklus). Zudem führe der Abbau von Eiweißen zur Ammoniakbildung (basisch:  $pH \approx 13$ ), welches zur damaligen Zeit als sehr giftig angesehen wurde.

So kam es, dass damals **die Lebensmittel in Säureüberschüssige und Basenüberschüssige unterteilt wurden** und heute vielfach immer noch nach dieser falschen Hypothese unterteilt werden (zu unserem Schaden). So wurde die Zitrone paradoxerweise als basisch

angesehen wird, obwohl sie es nicht ist und Fleisch als sauer, obwohl es nicht sauer ist, sondern den Blut pH-Wert hat, nämlich 7,34.

Bald zeigte die biochemische Forschung, dass die Vorstellung von Ragnar Berg, **Ammoniak 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. Ammonium entsteht aus jeder Art von Eiweiß, egal ob aus Wurst (angeblich «sauer») oder Erbsensuppe (angeblich «basisch»).

Nach heutigem Wissen hat der Körper die Fähigkeit, im «Normalbetrieb» auch Zellgifte - sprich Säuren auszuscheiden - ja, er bekommt ohne Zufuhr von ammoniakerzeugenden Stoffen (Proteinen, Fleisch) ein Entsäuerungsproblem!

Ragnar Bergs Theorie hatte und hat einige wichtige biologische Prozesse nicht berücksichtigt. Erstens werden Proteine im Verdauungsapparat des Menschen **nicht zu Asche verbrannt, 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 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** (wegen der vielen Säuren in rohem Obst und Gemüse).

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. Die so genannte «Basische» (Obstrohkost...) Nahrung hingegen korrelierte mit schlechterer Knochenmasse.

In epidemiologischen Studien wurde Osteoporose ebenfalls nicht durch Wurst und Schinken gefördert, **sondern durch Orangensaft, sauren Apfelsaft, Vitamin C, Cola bis kohlenensäurehaltige Getränke**. Der ursächliche Zusammenhang geht auf die Säuren, wie Phytinsäure, Oxalsäure, 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. F. Sander.

Chemiker und Ernährungsfachleute alter Schule sind leider immer noch der Meinung, Frucht-, Zitrus-, Essig- und Milchsäuren... seien organische Säuren, die im Organismus zu Kohlendioxid und Wasser verbrannt würden und daher keinen Schaden anrichten.

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 im Magen, Zwölffinger- oder Dünndarm (zu basischer Asche) verbrannt werden. Sie kann erst verbrannt werden, wenn sie über den Blutkreislauf in die Zellen gelangt ist. Nur dort findet überhaupt eine Verbrennung statt." Dies ist ein Zitat aus dem Buch:

**Schaub, Stefan „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien"** Neu Sept. 2015; 322 Seiten (185 x 270 mm); ISBN: 978-3907547144; Bestellen bei: [www.schaub-institut.ch/](http://www.schaub-institut.ch/)  
Säurearm und Kohlenhydratarm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>  
Warnung vor Säuren in der Nahrung: [http://josef-stocker.de/schaub\\_acid\\_2015.pdf](http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf)

Stefan Schaub hat Recht. Er beweist:

**„Fleisch essen übersäuert: Das ist der größte Ernährungsirrtum aller Zeiten!“**

Es ist die allgemein verbreitete Meinung, dass der Konsum von Fleisch, Fisch, Käse, Eiern oder einfacher gesagt, aller tierischer Lebensmittel, den Menschen übersäuert. Diese Übersäuerung wird speziell in naturheilkundlichen Kreisen als Ursache für rheumatische Erkrankungen wie Arthrose, Arthritis, Polymyalgie und Fibromyalgie, aber auch als Ursache für viele andere Beschwerden wie Besenreiser, Krampfadern, Migräne, Cellulite und unschönem Staugewebe angesehen. Die Theorie, dass tierische Lebensmittel übersäuern, stimmt so nicht. An seinen Vorträgen erklärt der Eidg. dipl. Naturheilpraktiker Stefan Schaub, wie es sich mit der Säure-Basen-Theorie tatsächlich verhält.

**Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schreibabies + Co."** 2009; 174 Seiten; ISBN: 978-3-907 547 113 (Verlust bewusster Kontrolle durch ein unterernährtes Vorderhirn)

**Schaub, Stefan "200 Heilungsberichte. Wie Chronisch Kranke wieder gesund werden"** 333 Seiten; Bad Ragaz: 2013; ISBN: 978-3-907547-13-7 **Seite 20 bis 24.** Weiters:

**Sander, F. „Der Säure-Basenhaushalt des menschlichen Organismus und sein Zusammenspiel mit dem Kochsalzkreislauf und Leberhythmus“** 3. Auflage 1999

**Eiweiß wichtig** (Warnung vor Soja und Hülsenfrüchten) <http://josef-stocker.de/welt2.htm>

**Soja meiden!** <http://josef-stocker.de/soja.pdf>

**Low-Carb, Paleo**, Steinzeit-Nahrung: [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

Weiters: <http://josef-stocker.de/acid.pdf>

<http://josef-stocker.de/acid2.pdf>

<http://josef-stocker.de/sauer1.htm>

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Säuren/Basen nach Schaub: [http://josef-stocker.de/schaub\\_acid\\_2015.pdf](http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf)  
[acid\\_PRAL\\_tabelle.pdf](#)