Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 6

Artikel: Übersäuerung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969263

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: 17.07.2025

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

Durch die Schwangerschaft wurde die Gebärmutter vergrössert. An ihrer Rückbildung ist das Stillen mitbeteiligt. Um das scheint sich jedoch die moderne Frau nicht zu kümmern, denn die Gebärmutter sieht man ja nicht, wenn sich die Schöne im neuzeitlichen Badekostüm zur Schau stellt. Die halbverdeckte Brust darf keine Einbusse erlitten haben, dass aber die mangelhafte Bedeckung im modernen Badekleid die erschlafften Bauchmuskeln nicht zu verstecken vermag, scheint die junge Mutter zu übersehen. Durch das Stillen lässt sich der Hormonaustausch günstig beeinflussen, wodurch sich auch die Bauchmuskeln besser zurückbilden können. In der Natur ist alles weise eingerichtet, weshalb man den natürlichen Verlauf der Dinge nicht stören sollte, weil sonst der Nutzen eingeschränkt wird oder verloren geht. Das Stillen und die normale Entwöhnung trägt auch langsam dazu bei, dass sich die vergrösserten Brustdrüsen zurückbilden und nicht allzuschnell zu schrumpfen beginnen. Dies würde das Entstehen von Hohlräumen begünstigen, welcher Umstand dazu führt, der normalen Brust den Halt zu nehmen. Das ist ein Nachteil, den man auch nicht mit einem besonders gut gepolsterten Büstenhalter verbessern kann.

Belohnende Forderungen der Natur

Die Forderungen der Natur sind nicht nur mit Mühe und Anstrengung verbunden, sondern gleichzeitig bringt ihre Befolgung auch namhafte Vorteile mit sich, wie wir dies soeben feststellen konnten. Wer seine natürliche Mütterlichkeit selbstsüchtiger Berechnung wegen unbedacht und gleichgültig aufs Spiel setzt, muss sich nicht wundern, wenn auch die tiefe seelische Verbindung zwischen Mutter und Kind nicht zur zufriedenstellenden Auswirkung gelangen kann. Die Mutter geht dadurch selbstverständlich mancher Belohnung verlustig, was nicht der Fall wäre, würde sie sich zum gegenseitigen Wohl bemühen, sich den Verpflichtungen der Natur zu unterziehen. Eine unnatürliche Lebenseinstellung mit schädigenden Genüssen, verhindert jedoch das Aufkommen richtiger Wertschätzung. Statt ein Zukurzkommen zu bedauern, sucht die moderne Frau Ersatz im Rauchen, im Alkohol und auch im betäubenden Lärm neuzeitlicher Urwaldmusik.

Es wäre gut, wenn die Ärzte schon bei der ersten Schwangerschaft die Frauen mit guten Milchdrüsen jeweils darauf aufmerksam machen würden, dass das Umgehen des Stillens leicht zu Brustdrüsenentzündungen führen kann, und zwar oftmals mit Abszessbildung. Warum erfolgen nicht solch wichtige Aufklärungen von seiten der Ärzteschaft? Das wäre zum Wohl junger Menschen. Früher scheute man sich vor jeder Aufklärung und heute erfolgt sie oft auf eine Weise, die göttlichen Gesetzen überlegen sein will, wiewohl sie Unheil schafft. Schade, dass für die Mutterschaft kein Befähigungsausweis nötig ist, es wäre dies vielleicht das Mittel oder die Methode, der Bevölkerungsexplosion zu steuern.

Übersäuerung

Es sind nun genau 44 Jahre her, seit ich mich mit Dr. Ragnar Berg im «Weissen Hirschen» von Dresden über die Frage der Übersäuerung unterhalten habe. Wie sollte man diesem Übel, das dem menschlichen Körper so viel zu schaffen macht, erfolgreich begegnen? Dr. Ragnar Berg war zu jener Zeit der Leiter des Forschungslabors von Dr. Lahmann. Da er einer meiner besten Lehrer war, verdanke ich ihm sehr viel. Man war damals bereits der Ansicht, dass es nicht in erster Linie notwendig sei, sich nach gesundheitlichen Richtlinien zu ernähren, denn man vertrat viel eher kulinarisch genussreiche Gesichtspunkte. Die Erfahrungen von Dr. Hindhede beschäftigten uns daher lebhaft. Eindeutig hatte dieser Forscher nämlich festgestellt, dass der Mensch mit kleinen Nahrungsmengen gesünder lebt, wenn er dabei auf eine bessere Nahrungszusammenstellung wertvoller Qualitäten achtet.

Auch das Eiweissoptimum interessierte uns lebhaft, konnten wir doch feststellen, dass man in Europa und den Vereinigten Staaten Nordamerikas zu viel Eiweiss verbraucht, während in vielen Ländern Asiens, Afrikas und Südamerikas zu wenig Eiweiss zur Verfügung steht. Dieser Zustand hat bis heute wenig geändert. Bei uns hat zwar die Eiweissmenge inzwischen eher zugenommen, was sehr wahrscheinlich mit der äusserst grossen Zunahme des Fleischverbrauchs zusammenhängt. Durchschnittlich ist demnach bei uns ein Anstieg zu verzeichnen. In dieser allzureichen Eiweissernährung liegt in erster Linie die Ursache der Übersäuerung. Dem ist so, weil alle Nahrungsmittel, die sehr eiweisshaltig sind, mehr saure basische Mineralstoffe enthalten. Dadurch ist in der Bilanz ein Überschuss an Säure vorhanden. Diese trägt mit der Zeit wesentlich zum Übersäuern des Körpers bei.

Nicht nur zu grosser Eiweissverbrauch führt zum erwähnten Säureüberschuss, denn dazu können auch noch andere Umstände führen. Wir müssen sehr darauf achten, Süssigkeiten, Zuckerwaren, Konditoreierzeugnisse sowie Weissmehlproprodukte zu meiden, da auch diese in der Regel einen Säureüberschuss aufweisen, weshalb sie die Übersäuerung des Körpers fördern.

Folgen der Übersäuerung und deren Behebung

Man mag sich nun fragen, welche Nachteile eine Übersäuerung auf lange Sicht mit sich bringen kann? Die Erfahrung hat gezeigt, dass bestimmt in erster Linie bei der Bildung von Rheuma, Gicht und vielen anderen Zivilisationskrankheiten die Übersäuerung des Körpers mitbeteiligt ist. Ein übersäuerter Zustand bewirkt zudem oft noch eine krankhafte Müdigkeit, Arbeitsunlust und vor allem auch eine grosse Empfindlichkeit gegen Infektionskrankheiten. Man sollte nun allerdings bei einer Übersäuerung nicht mit Medikamenten vorgehen, da das Risiko, das man dadurch jeweils eingehen würde, zu gross wäre. In solchem Falle hat die Ernährungstherapie allein Abhilfe zu schaffen. Im Grunde genommen handelt es sich dabei um eine sehr einfache Angelegenheit. Man vermindert ganz einfach die säureüberschüssige Eiweissnahrung auf ungefähr 50 Gramm pro Tag, was etwa der Hälfte der bei uns durchschnittlich eingenommenen Eiweissmenge entspricht. Dieses Quantum ersetzen wir alsdann zum Teil mit basenüberschüssigem Gemüse, mit Salaten und Früchten. Das hat zur Folge, dass wir alsdann gesamthaft beurteilt einen Überschuss an basischen Stoffen in der Nahrung vorfinden. Dieser Überschuss an Basen verwendet der Körper zum Binden der überschüssigen Säuren an Salze, die durch die Niere und die Hautporen leicht ausgeschieden werden können. Auf diese Weise verbessert sich nach einiger Zeit die Bilanz im Mineralstoffwechsel. Das führt zu einem wünschenswerten Vorteil, denn nach und nach verschwinden die subjektiven Beschwerden, die als Folge der Übersäuerung des Körpers aufgetreten sind. Wer gleichzeitig den Fettkonsum stark vermindert, wird einen noch besseren Erfolg zu verzeichnen haben, weil wir durch diese Massnahme die Leber, die bei der Reinigung stark benachteiligt ist, noch wesentlich unterstützen können. Noch immer hat diese alte Methode, die Forscher vor über 40 Jahren entwickelt haben, in unserer Zeit ihre volle Gültigkeit. Wer sich daher danach richtet, zieht reichlich Nutzen daraus, sucht er aber statt dessen in chemischen Mitteln das Heil, dann mag er unerfreuliche Enttäuschungen erleben. So wird sich denn die vorgeschlagene Ernährungsumstellung lohnen. Es braucht bloss ein wenig vernünftige Entschlusskraft und guten Willen, um sich umzugewöhnen, und bald begrüsst man den Wechsel.