



Wenn Du beginnst, Dich mit basischer Ernährung zu beschäftigen, wird Dir relativ schnell auffallen, dass es sehr unterschiedliche Tabellen und Listen darüber gibt, ob ein Nahrungsmittel als „sauer“ oder „basisch“ oder „neutral“ eingestuft wird.

Weil ich mich selber sehr darüber gewundert und geärgert habe, habe ich mir einen Überblick über die wichtigsten Tabellen gemacht und sie mal miteinander verglichen und gegenüber gestellt.

Dabei sind mir folgende Dinge klar geworden:

1. Der Stoffwechsel des Menschen ist kompliziert, individuell und noch lange nicht ausreichend erforscht.

Das betrifft vor allem den Bereich Säuren-Basen-Haushalt und den Stoffwechsel, da dieses Thema in der Schulmedizin kaum vor kommt und es deshalb kaum Forschungen zu diesen Thema gibt.

2. Mit dem Thema „Übersäuerung“ läßt sich gutes Geld verdienen

Viele Menschen wollen gesund bleiben und Krankheiten verhindern. Dabei kommt man an dem Thema „Übersäuerung“ nicht vorbei, weil die Übersäuerung in der ganzheitlichen Medizin die Erklärung für viele Zivilisationskrankheiten ist. Dies wird gerne von entsprechenden Firmen aufgenommen und es werden Basenprodukte, Kurse, Bücher und Trainings

zur Entsäuerung erdacht und verkauft. Damit ist Basische Ernährung und Entgiftung ein gutes Geschäft.

3. **Das eigene Denken darf nicht aufhören!**

Die Erkenntnisse 1 und 2 führen automatisch dazu, dass es wichtig ist, sich selbst ein Bild zu machen. Sich gut zu informieren, Hintergründe zu recherchieren und dann selbst zu entscheiden, in welche Richtung Du gehen möchtest. Diese Arbeit und Entscheidung wird Dir niemand abnehmen...

Und genau deshalb möchte ich mit diesem Text einen Beitrag dazu leisten, die vielen verschiedenen Informationen, die zum Thema basische Ernährung im Umlauf sind, zu sortieren und einzuordnen. Damit Dich nicht jede neue Information wieder verwirrt und alle vorherigen Erkenntnisse in Frage stellt. Hintergrundwissen, Quellenrecherche und gesunder Menschenverstand helfen hier enorm weiter.

Der Hintergrund der verschiedenen Tabellen

Beim Vergleich der unterschiedlichen Tabellen ist mir zunächst aufgefallen, dass sie sich in vier unterschiedliche Gruppen einteilen lassen:

Wissenschaftliche Tabellen

Da sind zum einen die strengen Wissenschaftler und Bio-Chemiker, die aufgrund rechnerischer Modelle und Inhaltsstoffe bestimmte Lebensmittel als "sauer" oder "basisch" einstufen. Sie teilen die Lebensmittel in ihre einzelnen "Elemente" und Inhaltsstoffe und leiten daraus dann den Säure bzw. den Basengehalt des Lebensmittels ab. Dabei geht es darum, wie die bestimmten Stoffe verstoffwechselt werden und nicht darum, ob die Lebensmittel von sich aus sauer oder basisch sind.

Zu erkennen sind diese Tabellen daran, dass sie meist auch angeben, wie stark die einzelnen Lebensmittel „sauer“ oder „basisch“ sind. Entweder mit Zahlen oder meist mit „plus“ oder „minus“ Zeichen. Dadurch kann man mit diesen Tabellen auch errechnen, wie stark eine ganze Mahlzeit „sauer“ oder „basisch“ verstoffwechselt wird. Auf der Internet-Seite des bekannten Basen-Mittels „Basica“ kann man für eine ganze Mahlzeit ausrechnen lassen, wie stark sie den Körper mit Säuren belastet. Das gilt auch für eine Tagesbilanz.

Als **Beispiele** für diese Art der Tabellen habe ich die Tabellen von **REMER und MANZ** gewählt, die sozusagen die ersten waren, die systematisch alle Lebensmittel untersucht und eingeteilt haben. Diese Arbeit wurde dann von Prof. **JÜRGEN VORMANN** fortgesetzt. Vormann ist 1953 geboren und Ernährungswissenschaftler in München. Er hat ein eigenes Institut und mehrere Bücher und Publikationen zum Thema „Säure-Basen-Stoffwechsel“ von Lebensmitteln geschrieben. Auch auf seiner Seite gibt es einen „Säure-Basen-Rechner“.

Dies sind praktisch die „Grundlisten“ aller wissenschaftlichen Säure-Basen-Tabellen. Da sie sehr bekannt ist, habe ich die Tabelle von der Seite des bekannten Basenpulvers „**Basica**“ in den Vergleich einbezogen.

Ganzheitliche Tabellen

Die zweite Gruppe bilden die Vertreterinnen einer ganzheitlichen Sichtweise, die die Tabellen der Wissenschaftler als Grundlagen nehmen, aber aufgrund von "weichen" Erfahrungen und Erkenntnissen die Lebensmittel z.T. anders einordnen. Bekannt ist dieses Phänomen vor allem bei den Lebensmitteln Zucker und Kaffee, die beide in den wissenschaftlichen Tabellen als „neutral“ oder „basisch“ eingestuft werden, bei den ganzheitlichen Tabellen aber klar als „sauer“ gelten.

Zu erkennen sind diese Tabellen daran, dass sie den Begriff des „guten“ und „schlechten“ Säurebildners eingeführt haben. Bei ihnen gibt es auch nur die Grobeinteilung in „basisch“ und eben „guter“ und „schlechter“ Säurebildner. Sie unterteilen nicht in höhere und niedrigere Säure- oder Basengrade.

Dabei bezeichnet der Begriff „Guter Säurebildner“ Lebensmittel, die zwar rein chemisch Säure bildend verstoffwechselt werden, aber daneben so viele andere gesundheitliche Vorteile bilden, dass sie mit in eine ausgewogenen Ernährung gehören. Zum Beispiel gehören fast alle „Pseudogetreide“ wie Amaranth, Quinoa usw. in diese Kategorie.

„Schlechte Säurebildner“ sind Lebensmittel, die nur schädliche Auswirkungen auf den Organismus haben.

Aus dieser „Ecke“ kommt auch die Regel, dass eine „gute“ Ernährung 80% basische Lebensmittel enthalten sollte und nur 20% Säure bildende Lebensmittel, und diese 20% eben aus den sog. „guten“ Säurebildnern bestehen sollten.

Als **Beispiele** für diese Tabellen habe ich die Tabelle vom der Internetseite „**Zentrum der Gesundheit**“ gewählt, da dies eine sehr bekannte Internetseite ist, die in der Naturheilkunde eine große Rolle spielt und häufig besucht wird.

Ebenso bekannt aus ihren zahlreichen Veröffentlichungen ist **SABINE WACKER**, die als die „Erfinderin“ des Basenfastens gilt. Dabei bedeutet Basenfasten eine begrenzte Zeit, in der man sich nur von basischen Lebensmitteln ernährt. Frau Wacker hat neben vielen veröffentlichten Büchern auf ihrer Internetseite eine „Einkaufshilfe“, in die man Lebensmittel eingeben kann um zu überprüfen, ob sie basisch sind oder gute oder schlechte Säurebildner.

PH-Wert-Tabellen

Eine dritte Gruppe von Basentabellen bilden solche Tabellen, die die Lebensmittel nach ihren ursprünglichen Säuregehalten einteilen. Zu erkennen sind diese Tabellen daran, dass sie den „PH-Wert“ eines Lebensmittels angeben.

Zu beachten ist dabei, dass diese Tabellen vor dem Hintergrund wesentlich anderer Theorien entstanden sind, als die Tabellen der ersten beiden Gruppen. Die ersten beiden Tabellen Gruppen verfolgen die Hypothese, dass Nahrungsmittel während der Verdauung und innerhalb des Stoffwechsels Säuren freisetzen, die nichts mit

ihrem ursprünglichen Säuregehalt zu tun haben. Deshalb müsste die Einteilung in diesen Tabellen auch eher „Säurebildend“ und „Basenbildend“ heißen, als „sauer“ und „basisch“. Leider wird dieser Umstand hier oft sprachlich aus Bequemlichkeit vernachlässigt.

Ein Beispiel dafür ist die Zitrone, die ursprünglich, also vor ihrer Verdauung eindeutig sauer ist, also sehr Säure-Lastig. In den Tabellen der erst beiden Gruppen wird sie aber als „basenbildend“ bzw. „basisch“ geführt, da sie bei der Verdauung so viele Basen freisetzt, dass die Säuren, die sie selber mitbringt, nicht ins Gewicht fallen.

Die Theorien, die hinter den „PH-Wert-Tabellen“ stehen, sehen das anders und gehen davon aus, dass auch die Säuren, die ein Lebensmittel von sich aus vor der Verdauung mitbringt, dem Körper schaden. Hier geht es also darum, möglichst viele Lebensmittel zu essen, die schon vor der Verdauung basisch sind.

Die beiden bekanntesten Verfechter dieser Theorie sind **STEFAN SCHAUB**, einem schweizerischen Physiotherapeuten und Gymnastiklehrer mit seiner sog. „Schaub-Kost“ und die „Neue Biologie“, vertreten durch **Dr. ROBERT O. YOUNG**, einem amerikanischen Ernährungswissenschaftler, bekannt in Deutschland durch die Internetseite „Balance-ph.de“.

Weitere Tabellen als vierte Gruppe

Weil sie sehr bekannt sind, beziehe ich in meinen Vergleich auch zwei weitere Tabellen mit ein. Zum einen die von **Dr. med. K. O. JAKOB**, einem Mediziner aus Taunusstein und zum anderen die von **Dr. h. c. PETER JENTSCHURA**, Industriekaufmann und Drogist aus Münster.

Diese beiden eint, dass hinter den Basen-Säuren-Theorien jeweils ganze Produkt-Paletten stehen, die beide zu zum Teil hohen Preisen in Reformhäusern und Apotheken verkaufen. Damit ist über die Wirksamkeit der Produkte natürlich noch nichts gesagt, aber eine Verbindung zwischen wirtschaftlichen Interessen und wissenschaftlichen Erkenntnissen ist aus meiner Sicht immer fragwürdig.

Beide Firmen verbindet auch, dass sie keine konkreten Lebensmittel-Tabellen veröffentlichen, sondern eher allgemeine Ernährungsratschläge geben und Gruppen von Lebensmitteln benennen und keine einzelnen Bewertungen vornehmen.

Da beide aber sehr bekannt, sind, schliesse ich sie in meinen Vergleich mit ein, soweit das möglich ist.

Daneben gibt es noch viele weitere Tabellen, die sich einzelne Praxen, Heilpraktiker, Kliniken usw. zum Teil selbst zusammengestellt haben und sie dann als „Ihre“ Tabellen veröffentlichen.

Quellen und Erkenntnisse werden dabei leider meist nicht angegeben, sondern lediglich „nach unserer Erfahrung“ gehandelt und bewertet. Als Beispiel dafür sei die Tabelle von **Dr. REINWALD und Partner** erwähnt und zitiert, einem deutschen

Heilpraktiker aus Schwazenbrück, der ebenfalls eine ganze Firma mit Seminaren, Produkten und einer Klinik unterhält.

Zu den Tabellen und meinen Quellen im Einzelnen:

Die Tabelle "Säuren-Basen-Balance" von Prof. Jürgen VORMANN

(in meinem Vergleich "Vorm." genannt)

Professor Jürgen Vormann ist Biochemiker und hat ein wissenschaftliches Institut für Prävention und Ernährung in der Nähe von München. Sein Hauptaufgabenbereich ist die Erforschung des Säure-Basen-Haushaltes und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Tabelle ist als Buch erschienen im GU-Verlag unter der ISBN-Nummer: 978-3-8338-1148-7.

Die Tabelle von REMER und MANZ

(in meinem Vergleich "R./M." genannt)

Die Professoren Remer und Manz sind ebenfalls Biochemiker und haben die Forschungen des "Urvaters" der Basischen Ernährung, Ragnar Berg, wieder aufgenommen und auf den neuesten, wissenschaftlichen Stand gebracht. Auf den Tabellen von Remer und Manz beruhen fast alle heute gebräuchlichen Säure-Basen-Tabellen der wissenschaftlichen Gruppe. Für meinen Vergleich nutze ich sie als Buch erschienen im Trias Verlag unter dem Titel: "Säure-Basen-Balance" und der ISBN Nummer: 978-3-8304-6843-1. Im Internet gibt es verschiedene Versionen der Liste. Wo sie sich widersprechen habe ich die unterschiedlichen Angaben in meinen Listen aufgeführt.

Zentrum der Gesundheit

(in meinem Vergleich "ZdG" genannt)



Das "Zentrum der Gesundheit" ist eine sehr beliebte Internetplattform, die sich zu vielen gesundheitlichen Fragen detailliert und mit ganzheitlicher Sicht äußert. Auch aus dieser Quelle gibt es eine eigene Tabelle mit Sauren und Basischen Lebensmitteln.

Die Verfasser der Seite geben als Hintergrund für ihre Abweichungen von den "wissenschaftlichen" Tabellen an, dass es für sie nicht reicht, wenn ein Lebensmittel nach rechnerischen Kriterien "basisch" ist, sondern dass es auch sonst gesund sein muss um von ihnen als "basisch" eingeordnet zu werden. Deshalb ordnen sie z.B. Schokolade oder Zucker nicht als neutral oder basisch ein, sondern als "sauer".

Die Einkaufshilfe von SABINE WACKER

(in meinem Vergleich "Wacker" genannt)



Sabine Wacker ist Heilpraktikerin und gilt als "Erfinderin" des sog. Basenfastens, also der Ernährung mit nur basenbildenden Lebensmitteln. Sie bietet auf Ihrer Homepage eine praktische Einkaufshilfe an, mit der man schnell sehen kann, ob das gesuchte Lebensmittel sauer oder basisch ist.

Sabine Wacker gibt auch an, warum sich ihre Tabelle zum Teil von den Tabellen von Remer und Manz oder von Prof. Vormann unterscheidet. Z.B. berücksichtigt sie den Purin-Gehalt von Lebensmitteln, der bei Remer und Manz und Vormann nicht berücksichtigt wird. Purin bildet bei der Verdauung Harnsäure und wird über die

Niere ausgeschieden. Vormann sagt, dass der Einfluss von Harnsäure auf die Säurebelastung des Körpers garnicht erwiesen sei. Deshalb berechnet er sie nicht mit. Sabine Wacker sagt dagegen: "Das Kaffee sauer macht, kann jeder spüren." Deshalb zählen Purinhaltige Lebensmittel für sie zu den Säurebildnern.

Basica

Die Tabelle des bekannten Basenpulvers „Basica“ findet sich auf deren Internetseite unter „www.Basica.de“



Balance-Ph

Auch diese Tabelle findet sich im Internet unter der Adresse „Balance-ph.de“. Für eine ausdrückbare Version der Tabelle werden ca. 4 Euro Bezahlung erwartet.

Dr. Schaub Kost

Für die Dr. Schaub-Kost gibt es im Internet eine Anleitung / Übersicht auf der Internetseite des Heilpraktikers Josef Stocker: Josef-stocker.de/schaub_acid



Dr. Jacob und Dr. Jentschura



Beide geben ihre Empfehlungen in Buchform und in Zusammenfassungen, Ernährungsplänen heraus. Diese können jeweils auf den Internetseiten herunter geladen und gekauft werden.

Dr. Reinwald und Partner



Die Tabelle ist auf der Internetseite „drreinwald.de“ zu finden.

Begriffsklärung

"Sauer" = diese Lebensmittel bilden bei der Verdauung vermehrt Säuren und belasten den Körper damit. Sie sind also nicht selbst "sauer", sondern bilden Säure. Vereinfachend werden sie aber "sauer" genannt. Beim Tabellenvergleich habe ich hier ein **"S"** eingetragen.

"Guter Säurebildner" = diesen Begriff hat Sabine Wacker eingeführt. Gemeint sind damit Lebensmittel, die zwar bei der Verdauung vermehrt Säuren produzieren, also "sauer" sind, die aber auf der anderen Seite viele gesundheitliche Vorteile bieten und in einer vollwertigen Ernährung eigentlich nicht fehlen sollten. Gute Säurebildner können bei einer rein basischen Ernährung nicht gegessen werden, aber bei einer "Basenüberschüssigen" (80 % basisch, 20 % sauer) Ernährung gehören sie dazu. In meinem Tabellenvergleich habe ich sie **"S+"** genannt.

"Neutral" = damit sind Lebensmittel gemeint, die auf den Säure-Basenhaushalt des Organismus keinen Einfluss haben. Im Tabellenvergleich habe ich hier ein **"N"** eingetragen.

"Basisch" = das sind Lebensmittel, die bei der Verdauung vermehrt Basen bilden. Auch sie sind also nicht selber "basisch", sondern sog. "Basenbildner", werden aber der Einfachheit halber "basisch" genannt. Im Tabellenvergleich steht hier ein **"B"**.

Die einzelnen Lebensmittelgruppen im Überblick



FLEISCH, WURST und FISCH

Bei allen Fleischsorten, inklusive Fisch und allen Wurstwaren sind sich viele Tabellen einig: Fleisch ist durch den hohen Anteil an komplexen Eiweißen stark **Säure bildend** bzw. sauer. Den einzigen strittigen Punkt macht das berühmte Hühnerei aus:

Lebensmittel	Vorm.	R./M.	ZdG	Wacker
Eiweiss	S	S	?	S
Eidotter	S	B	?	B
Hühnerei (gesamt)	S	S/B	S	S

Fr. Wacker stuft das **Eidotter** zwar als basisch ein, es wird aber beim Basenfasten nicht empfohlen.

Die Tabellen von **Basica** und **Dr. Reinwald** stufen **Fleisch** ebenso als sehr sauer ein.

Auch die Tabelle von **Balance-PH** stuft **alle Fleischwaren** als sauer ein mit einem PH-Wert kleiner als 6.

Dr. Jentschura stuft alles **tierisches Eiweiss** als stark säurebildend ein und im Ernährungsplan von **Dr. Jacob** wird **Fleisch** (mit Ausnahme von **Fisch**) in die Gruppe „zu vermeiden“ eingeordnet.

Lediglich die **Dr. Schaub Kost** erlaubt **Fleisch**, mit der Ausnahme von **Fleischsuppen** („im Saft des Fleisches sind die Gifte des Tieres“) und **Schwein** („Schwein ist ein Aas- und Allesfresser mit schnell faulendem und ungesundem Fleisch“) **Eier** sind in der Dr. Schaub-Kost ebenfalls verboten.



MILCH und MILCHPRODUKTE

Bei Milch und Milchprodukten ist die Lage nicht so einheitlich. Das liegt z.Teil an dem hohen Fettanteil, der bei manchen Berechnungen als "neutral" gilt. In den meisten Fällen gilt aber auch hier, wegen des hohen Anteiles an tierischen Eiweissen: **Sauer!**

Lebensmittel	Vorm.	R./M.	ZdG	Wacker
Milch	N	B	S	S
Sahne	N	B	B	S
Kefir	B	N	S	S
Rohmilch	N	B	S	S
Molke	B	B	S	S
Joghurt	N	S	S	S

Auch die Tabelle von **Basica** stuft **Molke** als schwach basisch und Kefir als neutral ein, **alle anderen Milchprodukte** als sauer.

Die Tabelle von **Dr. Reinwald** geht noch weiter und sieht auch **Kuhmilch, Buttermilch und Ziegen- und Schafsmilch** als schwach basisch an, ebenso **wie Sojamilch**.

Die Tabelle **Balance-ph** sieht **Hafer- Mandel und ungesüßte Sojamilch** als schwach basisch an, **alle anderen Milchprodukte** ebenfalls als sauer mit einem PH-Wert von kleiner als 6.

Nach **Dr. Jentschura** sind **Butter- und Rohmilch** schwach basisch, während **alle anderen Milchprodukte** stark oder schwach säurebildend sind, vor allem Hartkäse und im Ernährungsplan von **Dr. Jacob** werden **Milchprodukte wie Fisch** in der Gruppe der „selten“ zu essenden Lebensmittel eingruppiert.

Bei der **Dr. Schaub-Kost** heisst es: „**Alles von der Milch** ist verboten, erlaubt ist lediglich das reine Fett (Ghee)!“

Alle ÖLE und FETTE gelten als "Neutral", ausser in der Tabelle *Balance-PH*, dort gelten sie als schwach bis stark sauer. Bei **Sabine Wacker** ist **Margarine sauer**.

Statt **BUTTER** sollte man Ghee wählen, weil hier keine Eiweissbestandteile mehr enthalten sind. Margarine enthält keine tierischen Eiweisse und ist deshalb auch neutral. Trotzdem birgt Margarine natürlich andere, gesundheitliche Risiken.

HÜLSENFRÜCHTE



Hülsenfrüchte und deren Produkte (z.B. Tofu) werden oft als Alternative zu Fleischprodukten gewählt und sind eine gute Eiweissquelle. Da das pflanzliche Eiweiss nicht so langkettig wie das tierische Eiweiss ist, hat es auch eine andere Säure - Basen - Bilanz. Trotzdem gehen die Meinungen hier weit auseinander:

Lebensmittel	Vorm.	R./M.	ZdG	Wacker
Soja	B	B	S	S+
Bohnen	B	S/B	S+	S+
Erbsen (getrocknet)	S	S	S+	S+
Linsen (getrocknet)	S	S	S+	S+
Kichererbsen	S	?	S+	S+
Sprossen	B	B	B	B
Tahin (Sesamus)	S	?	B	B
Tempeh	S	?	S	S
Tofu	N	B	S	S+
Seitan	?	?	S	S+

Gemeint sind in der Tabelle jeweils die getrockneten Erbsen. Frisch sind sie basisch.

In der Tabelle von **Basica** gelten grüne Bohnen als basisch. Andere, getrocknete Hülsenfrüchte wie Linsen und Erbsen als sauer. Sojabohnen, Sojamilch und Tofu finden sich aber unter basischem Gemüse.

Bei **Dr. Reinwald** sind Linsen, Bohnen und Sojabohnen als basisch eingestuft.

In der Tabelle **Balance-PH** werden lediglich Kichererbsen als schwach basisch geführt, alle anderen Hülsenfrüchte als schwach sauer.

Dr. Jentschura stuft Linsen, Bohnen und Erbsen als schwach basenbildend ein. Bei **Dr. Jacob** gehören Hülsenfrüchte zu den „moderat“ (also nicht mehr als 30%) zu essenden Lebensmitteln.

Die **Dr. Schaub-Kost** verbietet Hülsenfrüchte jeder Art.

Obwohl Sprossen allgemein als sehr basisch gelten, wird im Gegenteil dazu auch die Meinung vertreten, dass gekeimte Hülsenfrüchte sauer sind.

NÜSSE



Auch bei Nüssen gehen die Meinungen weit auseinander. Einigkeit besteht z.T. bei Mandeln, die fast alle als basisch einordnen.

Lebensmittel	Vorm.	R./M.	ZdG	Wacker
Haselnüsse	B	S/B	S	S+
Mandeln	N	B/S	B	B
Esskastanien / Maronen	B	S	B	B
Kokosnüsse	B	S	S	B
Mohn	N	S	S	B
Pistazien	N	S	B	B
Sesam	S	B	B	B
Sonnenblumenkerne	S	B	S	B
Leinsamen	S	S	S	B

Die Tabelle von **Basica** stuft nur **Haselnüsse** als basisch ein, **alle anderen Nüsse** als sauer.

Dr. Reinwald stuft **Kürbiskerne** und **Sonnenblumenkerne** als basisch ein. **Mandeln, Haselnüsse, Pistazien** und **Cashews** als neutral und **Erdnüsse, Paranüsse** und **Walnüsse** als sauer.

Nach der Tabelle von **Balance-PH** sind **Mandeln, Paranüsse, Sesam** und **Kürbiskerne** schwach basisch, wogegen **Haselnüsse, Pekannüsse** und **Walnüsse** schwach sauer und **Cashews, Erdnüsse** und **Pistazien** sogar stark sauer sind.

Dr. Jentschura sieht **Haselnüsse, Baumnüsse** und **Mandeln** als schwach säurebildend an und **Erdnüsse** und **Paranüsse** als stark säurebildend. **Für Dr. Jacob** gelten **Nüsse** wie Hülsenfrüchte zu den „moderat“ zu essenden Lebensmitteln, also nicht mehr als 30%.

In der **Dr. Schaub-Kost** finden sich keine Angaben zu Nüssen.



GETREIDE, Mehle und Teigwaren

Getreide ist fast ausnahmslos "sauer".

Unstrittig ist bei allen, dass feine Auszugsmehle gemieden werden sollten. Vollkornprodukte sind da schon besser, intensiver diskutiert wird die Rolle der sog. „Pseudogetreide“ wie Amaranth oder Buchweizen. Dabei gilt besonders die Glutenfreiheit als positives Merkmal.

Es gibt in dieser Gruppe auch "gute Säurebildner", die aber eben „sauer“ sind. Im übrigen gehören auch **Mais** und **Reis** in diese Gruppe.

Getreide wird aber, sobald es keimt, basisch. Deshalb bieten einige Bäckereien inzwischen auch Brot aus gekeimten Getreide an, das ist dann basisch.

Hier ist ein Überblick über sonstige strittige Getreide- bzw. Mehlsorten und andere Zutaten:

Lebensmittel	Vorm.	R./M.	ZdG	Wacker
Agar-Agar	B	S	S+	S+
Buchweizen	B	S	S+	S+
Hirse	N	S	S+	S+
Sojamehl	B	?	S	S
Backpulver	S	?	?	S
Gelantine	S	?	?	S

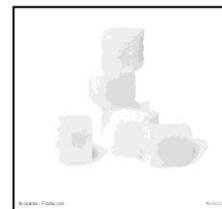
In der Tabelle von **Basica** werden **alle Getreidearten und Teigwaren** als säurebildend eingestuft.

Auch die Tabelle von **Dr. Reinwald** und Partner stuft **Getreide** als sauer ein, die einzige Ausnahme bildet „**Dinkelbrot**“, das hier als „neutral“ eingestuft wird.

In der Tabelle von **Balance-PH** tauchen **Amaranth, Buchweizen, Chia, Dinkel, Hirse und Quinoa** unter den basischen Lebensmitteln auf. **Alle anderen Vollkorngetreide** sind schwach sauer, **Auszugsmehle und Weissmehlprodukte** stark sauer.

Die Unterscheidung zwischen Vollkorn und Weißmehl trifft auch **Dr. Jacob**. **Weißmehlprodukte** gehören in die Gruppe „selten“, **Vollkornprodukte** in die Gruppe „moderat“ zu essen. **Dr. Jentschura** stuft auch die Sorten **Amaranth, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Dinkel und Gerste** als schwach basenbildend ein. **Alle anderen Vollkornprodukte** als schwach säurebildend und alle **Weißmehlprodukte** als stark säurebildend.

In der **Schaub-Kost** sind **Getreideprodukte mit Gluten und Phytinsäure** verboten. Das trifft auf nahezu alle Getreidesorten zu. Lediglich **Reis, Hirse, Buchweizen und Quinoa** sind in geringer Menge erlaubt.



ZUCKER und Süßigkeiten

Über Zucker und seine Alternativen habe ich bereits einen anderen Beitrag geschrieben. Deshalb hier nur kurz eine Tabelle mit dem Vergleich der unterschiedlichen Listen. Die Differenzen sind erheblich!

Lebensmittel	Vorm.	R./M.	ZdG	Wacker
Zucker weiss	N	N	S	S
Rohrohrzucker	B	B	S	S
Honig	?	B	S	S+
Ahornsirup	?	?	S	B
Agavendicksaft	?	?	S	B
Schokolade	B	S	S	S

Kakao in Rohkostqualität und ohne Zucker gilt in einigen Tabellen als basisch.

Die Tabelle von **Basica** stuft **Honig, Marmelade, Rohrohrzucker** und (**ACHTUNG!**) **Nussnougatcreme** als basisch ein. **Weisser Zucker** ist nach dieser Liste neutral. **Milchschokolade und Bitterschokolade** sind säurebildend.

Dr. Reinwald stuft **alle Süßigkeiten** als stark säurebildend ein.

Die Tabelle von **Balance-PH** stuft **Stevia** als basisch ein, **alle anderen Süßigkeiten und Süßungsmittel** als schwach bis stark säurebildend.

Dr. Jentschura stuft lediglich **Honig** als schwach basisch ein, **alle anderen Süßungsmittel und Süßigkeiten** als stark säurebildend. Bei **Dr. Jacob** finden sich **alle Süßigkeiten und Süßungsmittel** in der Gruppe der zu vermeidenden Lebensmittel.

In der **Schaub-Kost** finden sich zu Zucker und Süßungsmitteln keine Angaben.



GETRÄNKE

Hier findet sich das ewige "Streit-Thema" Kaffee, siehe meine Bemerkung zu Sabine Wacker im Text. Will man "auf Nummer sicher" gehen, trinkt man nur reines, stilles Wasser, Kräutertee und Fruchtsäfte, natürlich ohne Zuckerzusatz und naturtrüb ;-)

Hier gibt's die strittigen Angaben:

Lebensmittel	Vorm.	R./M.	ZdG	Wacker
Kaffee	B	B	S	S
Tee schwarz	N	B	S	S
Tee grün (auch Macha)	N	B	S	S
Bier	N	S	S	S
Wein	B	B	S	S
Apfelsaft	B	B	S+	B

In der Tabelle von **Basica** sind **alle angegebenen Getränke**, bis auf Cola, basisch. **Cola** wird als schwach säurebildend eingestuft.

Bei **Dr. Reinwald** gelten **frische Obstsäfte, Gemüsesäfte und Kräutertees** als basisch, **alle anderen Getränke** als neutral (Wasser ohne **Kohlensäure**) oder säurebildend.

In der Tabelle **Balance-PH** gelten **Gemüsesäfte** als basisch. **Alle anderen Getränke** als stark sauer. Zu Wasser ohne Kohlensäure finden sich keine Angaben.

Dr. Jentschura stuft **Gemüsesäfte, Kräuter- und Grüntee** als stark basenbildend ein, **Getreidekaffee** als schwach basenbildend und **Fruchtsäfte** als schwach säurebildend, **Kaffee und Schwarztee sowie Alkohol** als stark säurebildend ein.

Für **Dr. Jacob** gehören **Kräutertees und Wasser** in die Gruppe der häufig zu trinkenden Lebensmittel, **Bier, Kaffee, Wein und Fruchtsäfte** zu den selten zu trinkenden Lebensmitteln und **Spirituosen und Limonaden** zu den zu vermeidenden Lebensmitteln.

In der **Schaub-Kost** sind lediglich **Kräutertees und stilles Wasser** erlaubt.

ESSIG gilt in den meisten Tabellen als **basisch**, bis auf das Zentrum der Gesundheit und Balance-PH, dort wird Essig zu den Säurebildnern gezählt, ebenso wie bei S. Wacker.

GEMÜSE und Salat



So wie Fleisch fast Ausnahmslos als "sauer" gilt, so gilt Gemüse bis auf wenige Ausnahmen als **basisch**. Hier ist eine Übersicht über die Ausnahmen:

Lebensmittel	Vorm.	R./M.	ZdG	Wacker
Artischocken	B	?	S+	S+
Erbsen (frisch)	N	S	B	B
Spargel	B	S	B	S+
Grüne Bohnen	B	S	B	B
Rhabarber	B	S	B	B
Rosenkohl	B	B/S	S+	S+

In der Tabelle ist jeweils die „frische“ Version der Erbsen gemeint. Getrocknet werden sie meist als sauer eingestuft.

In der Tabelle von **Basica** gilt **alles Gemüse** als basisch. Interessant ist hier, dass Spinat als das „basischste“ Gemüse eingestuft wird.

In der Tabelle von **Dr. Reinwald** werden **Rosenkohl und Artischocken** als schwach säurebildend eingestuft. **Alles andere Gemüse** als basisch.

In der Tabelle **Balance-PH** werden auch **alle Gemüse-Sorten** als basisch eingestuft.

Auch für **Dr. Jentschura** gelten **Gemüse und Salate** als stark basenbildend. **Dr. Jacob** stuft **alle Gemüse- und Salatsorten** in die Gruppe „häufig zu essen“ ein, also mind. 70% davon. Ausnahmen bilden **Wurzelgemüse und (Süss-)Kartoffeln**, wegen des hohen Kohlehydrat-Anteiles. Diese gehören in die Gruppe „moderat zu essen“.

Auch in der **Schaub-Kost** sollen Stärkehaltige Gemüse nur selten gegessen werden. Ganz verboten sind: **Spinat, Lattich, Spargel, Mangold, grüner Paprika, Sauerkraut, Tomaten**... alles wegen der Oxalsäure bzw. Histamin.



OBST

Auch Obst gilt bis auf ganz wenige Ausnahmen, nämlich die Heidelbeere, als **basisch**. Zumindest bei den meisten Tabellen. Ausnahme sind natürlich die Tabellen, die den Säuregehalt der Lebensmittel vor der Verdauung als kritisch ansehen, also die Balance-PH Tabelle und die Schaubkost.

Prof. Vormann stuft die Heidelbeere als "neutral" ein. Der Grund dafür hat sich mir nicht erschlossen, ist aber bei der Einstufung als "neutral" ja auch zu vernachlässigen.

Lebensmittel	Vorm.	R./M.	ZdG	Wacker
Heidelbeere	N	?	B	B

In der Tabelle von **Basica** werden **alle Früchte** basisch eingestuft. Interessant ist, dass hier getrocknete Feigen und Rosinen als besonders basisch gelten, während sie in anderen Tabellen eher als schwach säurebildend eingestuft werden.

Ähnlich ist es auch in der Tabelle von **Dr. Reinwald** und Partner: **alle Obstsorten** als basisch eingestuft.

Die Tabelle von **Balance-PH** hat eine ganz eigene Einteilung: als sehr basisch gelten: **Zitrone (!) Limette und Avocado**. Als schwach basisch **Bananen, Grapefruit, Kokosnuss, Sauerkirschen und Pampelmusen**. Ebenso Trockenobst. Als schwach sauer wird der **komplette Rest an Obst** eingestuft.

Dr. Jentschura unterscheidet keine Obstsorten. **Alles, auch Trockenobst** ist für ihn schwach basenbildend.

Dr. Jacob teilt **alle Obstsorten** in die Gruppe „häufig zu essen“ ein.

Die **Dr. Schaub-Kost** verbietet **viele Früchte** wegen der Fructose und der Säure. Erlaubt sind in kleinen Mengen und nur reif: **Bananen, Khaki, Mango, Papaya, Birnen, Melonen...**

Fazit

Was folgt nun aus all dem?

Komplette Verwirrung oder lassen sich doch Übereinstimmungen und Gemeinsamkeiten finden?

Die erste aus meiner Sicht wichtige Erkenntnis lautet: Die Quelle und die dahinter stehende Theorie muss in die Entscheidung zu einer Tabelle mit einbezogen werden. Nicht hinterfragt irgendeiner Tabelle „hinterher“ zu laufen, bringt nichts. Man sollte sich mit dem Urheber der Tabelle und seinen Sichtweisen intensiv beschäftigen.

Wenn man nach dem Motto lebt: „Die Wahrheit liegt irgendwo in der Mitte.“, könnte man versucht sein, eine Schnittmenge aus all diesen Listen zu erstellen und sich danach zu richten. Dabei käme dann so etwas wie der Ernährungsplan von Dr. Jacob heraus, der Lebensmittel nicht an sich bewertet, sondern sie in Gruppen einteilt und festlegt, wovon man viel, wenig, selten oder garnichts essen sollte. Wenn man sich diese Denkweise zu eigen macht, findet man aus meiner Sicht schnell Orientierung:

1. Mit viel frischem und buntem Gemüse und Salat kann man nichts falsch machen. Daraus sollte der Großteil der Mahlzeiten bestehen.
2. Frisches Obst, nach Saison und reif geerntet, ist die zweite große Gruppe auf dem Speiseplan.
3. Danach kommt die Gruppe der komplexen Kohlenhydrate, die besonders aus den sog. Pseudogetreiden, glutenfrei, bestehen sollte.
4. In diese Gruppe gehören auch Hülsenfrüchte und deren Produkte. Von 3. Und 4. Sollte man moderate Mengen essen.
5. Nüsse und gute Öle bilden Mengenmäßig die nächste Gruppe.
6. Ganz, ganz selten ist auch mal ein Stück Fisch möglich.
7. Trinken sollte man stilles Wasser, frische Säfte oder Kräutertees. Selten mal einen grünen Tee oder Getreidekaffee.
8. Alles andere sollte man meiden 😊

Wenn Du über die Anwendung dieser Regeln mehr wissen möchtest, besorge Dir mein kleines E-Book über die 10 goldenen Regeln einer gesunden Ernährung. Darin gehe ich näher darauf ein.

Die „Kardinalfrage“: Roh oder Gekocht?

In Gruppen, die sich mit basischer Ernährung beschäftigen wird immer wieder über die Frage gestritten oder diskutiert, ob denn nun nur rohes Gemüse basisch ist oder auch gekochtes.

Der Hintergrund dieser Frage ist, dass das Gemüse beim Kochen viele wasserlöslichen Mineralstoffe verliert, die dann im Kochwasser schwimmen. Und gerade diese Mineralstoffe machen das Gemüse basisch. Was passiert nun, wenn sie im Kochwasser verloren gehen?

Trotz intensiver Suche habe ich in keiner der Quellen Hinweise darauf gefunden, dass nur ROHES Gemüse basisch ist und es sauer wird, sobald man es kocht. Einzig Sabine WACKER gibt in ihrem Buch "300 Fragen zur Säure- und Basen Bilanz" an, dass Tomaten beim Kochen viele basenbildende Mineralien verlieren und deshalb nach langem Kochen leicht Säure bildend wirken und nicht mehr basisch. Für andere Gemüsesorten wird das nicht beschrieben.

Die Quellen der Tabellen diskutieren diesen Umstand jedoch nicht. Sie geben auch nicht an, ob sich ihre Einstufung auf gekochtes Gemüse oder rohes Gemüse bezieht. Lediglich Prof. VORMANN gibt bei einigen Kartoffelgerichten eigene Werte an, so dass man dann davon ausgehen kann, dass z.B. Pommes nicht in rohem Zustand beurteilt werden. Aber explizit dazu geschrieben wird es in keiner Tabelle.

Die generelle Frage, ob Rohkost besser und gesünder als gekochtes Gemüse ist, ist eine eigene Frage, über die sich lange diskutieren und streiten läßt. Deshalb soll hier nicht näher darauf eingegangen werden.

Hans-Jürgen Lahann