



Mit einer aussergewöhnlichen Ernährung gesund werden

Im beschaulichen Kurort Bad Ragaz steht wohl eines der aussergewöhnlichsten Ernährungs-Institute im deutschsprachigen Raum: das Schaub Institut

Text, Fotos: Marianne Eglin, Stefan Schaub

Das Prädikat «aussergewöhnlich» verwenden wir bewusst. Denn im Schaub Institut werden mit einer unkonventionellen Ernährungsform, nämlich mit der vor über 50 Jahren entwickelten «Schaub-Kost», mehr als 50 Krankheitsbilder, die gemäss Schulmedizin nicht therapiert werden können, erfolgreich behandelt. Die Schaub-Kost ist auch deshalb aussergewöhnlich, weil sie den modernen Ernährungsempfehlungen nahezu diametral gegenüber steht. Sie ist einfach gesagt praktisch der Kontrapunkt zu dem, was heute als gesunde Ernährung propagiert wird.

Anders als alle anderen: Das Säure-Basen-Konzept des Schaub Instituts

Gerade weil sich die Schaub-Kost nicht nach den herkömmlichen Ernährungsratschlägen richtet, ist sie bei derart vielfältigen sogenannten unheilbaren Krankheitsbildern erfolgreich: Übergewicht, Diabetes, Gelenk- und Rückenschmerzen, Rheuma, Reizdarm, C. Ulcerosa, Hautkrankheiten, Allergien, Depressionen und viele mehr lassen sich erfolgreich behandeln.

Nach dem Prinzip «Biologie geht vor Ideologie» wurden im Schaub Institut nicht nur die etablierten Ernährungs-Thesen, sondern auch die moderne Säure-Basen-Theo-

rie durchleuchtet. Dabei resultierte sich eine ganz andere Säure-Basen-These als allgemein propagiert wird, denn das Schaub Institut hat herausgefunden, dass die herkömmlichen Säure-Basen-Konzepte auf Fehlannahmen aus dem Jahre 1913 basieren.

Saure Nahrungsmittel unter pH 4, die Sie meiden sollten:

- Getränke wie Cola, Apfelsaft, Orangensaft, Ice Tea
- Alkoholika wie Weisswein, Rotwein, Prosecco
- Brotaufstriche und Saucen wie Konfitüren, Ketchup, Chutneys
- Saure Früchte wie Zitronen, Orangen, Grapefruit, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren
- Essig und in Essig eingelegte Gemüse
- Rhabarber, Sauerkraut

«Es ist schwieriger, eine vorgefasste Meinung zu zertrümmern als ein Atom.»

Albert Einstein (1879–1955), bedeutendster Physiker aller Zeiten

Damals wurde die Säure-Basen-Theorie vor allem durch den schwedischen Biochemiker Ragnar Berg (1873–1956) populär. Er ermittelte den Mineralstoffgehalt vieler Lebensmittel durch die Analyse deren Asche. So verbrannte Berg beispielsweise eine Zitrone, wobei Asche übrig blieb, welche reich an Mineralien wie Kalium, Magnesium und Calcium war. In Wasser gelöst zeigte die Asche einen basischen pH-Wert. Berg schloss daraus, dass die Zitrone basenüberschüssig sein muss. Zugleich verbrannte Berg tierisches Eiweiss wie Fleisch, Fisch, Käse und Eier. In Wasser gelöst, zeigte diese Asche einen sauren pH-Wert, weshalb tierisches Eiweiss als sauer klassifiziert wurde. Basierend auf Bergs Theorien wurden die Lebensmittel in säure- und basenüberschüssig eingeteilt. Die Zitrone wurde deshalb als basisch eingestuft, obwohl sie einen sauren Geschmack hat, und Eier als sauer, obwohl sie basisch sind. Die Interpretation seiner Untersuchungen enthalten aber namhafte Fehler:

Fehler Nr. 1: Berg analysierte die Asche und zog daraus seine Schlussfolgerungen für die menschliche Ernährung. Genau hier liegt aber der grosse Irrtum: Wir verzehren nicht die Asche, sondern die ganzen Nahrungsmittel! Verbrennen wir beispielsweise eine saure Orange, verflüchtigen sich sämtliche sauren Wasserstoff-Ionen $[H^+]$ in die Luft. Die Asche ist somit basisch. Essen wir aber eine saure Orange, gelangen die sauren H^+ in den Verdauungsapparat und werden dort mit basischen Verdauungssäften neutralisiert. Die saure Orange hat also im Magen-Darm-Trakt einen ansäuernden Effekt, was folgende Konsequenz hat: Je mehr saure Nahrungsmittel wir zu uns nehmen, desto mehr basisches Bicarbonat wird vom Verdauungsapparat abverlangt. Dies ist unseres Erachtens eine der Hauptursachen von Krankheiten.

Fehler Nr. 2: In der allgemeinen Säure-Basen-Literatur werden die Mineralien (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium) regelmässig als Basen bezeichnet, was aber falsch ist. Gemäss Definition hat eine Base die Fähigkeit, ein H^+ aufzunehmen. Da diese Mineralien positiv geladen sind (Na^+ , K^+ , Ca^{2+} , Mg^{2+}), können sie kein H^+ binden, da dieses ebenfalls positiv geladen ist, denn gleiche Ladungen stossen sich ab. Natrium, Kalium, Calcium

und Magnesium sind also weder basisch, noch sind sie Basen.

Die Berg'sche Theorie fand Eingang in alle heute bekannten Säure-Basen-Theorien, nur nicht in diejenige des Schaub Instituts. Dort wird seit 50 Jahren eine konsequent säurearme Ernährung praktiziert, das heisst alle Nahrungsmittel unter pH 4 werden gemieden. Details zur Hypothese des Schaub Instituts erfahren Sie im neu erschienenen Buch «Die Befreiung aus den Krankheitsfallen» von Marianne Eglin und Stefan Schaub.

www.schaub-institut.ch

pH-Werte von ausgewählten Nahrungsmitteln

Nahrungsmittel	pH-Wert	pH-Wert	Nahrungsmittel
	0 – 2	0 – 2	
Cola-Getränk (2.2)	2 – 3	2 – 3	Zitronenlimonade (2.5)
Zitronensaft (2.3)			Aceto Balsamico (2.9)
Ice Tea (3.0)	3 – 4	3 – 4	Weisswein (3.6)
Apfelsaft (3.1)			Nektarine (3.7)
Apfelessig (3.1)			Pfirsich (3.7)
Erdbeerkonfi (3.1)			Orange (3.7)
Himbeeren (3.2)			Orangensaft (3.7)
Sauerkraut roh (3.2)			Mango (3.8)
Rotwein (3.5)			Kiwi (3.8)
Erdbeeren (3.5)			Grapefruit (3.8)
Ketchup (3.6)			Apfel Braeburn (3.8)
Senf (3.6)			Joghurt nature (3.8)
Mayonnaise (3.6)			Erdbeeren (3.9)
Ziegenfrischkäse (4.0)	4 – 5	4 – 5	Feta Käse (4.4)
Apfel Gala (4.1)			Aprikosen (4.5)
Kirschen (4.2)			Bier (4.5)
Tomaten (4.2)			Mango (4.7)
Magerquark (4.3)			Rahmquark (4.8)
Schafmilchjoghurt nature (4.3)			Birne (4.9)
Kiwi (4.3)			Hüttenkäse (4.9)
Butter (5.0)	5 – 6	5 – 6	Zwiebel (5.6)
Birne Kaiser Alexander (5.1)			Wassermelone (5.7)
Bananen (5.2 – 5.9)			Kaffee Filter (5.8)
Kaffee Kapsel (5.3)			Rindschackfleisch (5.9)
Mayonnaise à la Schaub (5.4)			Mozzarella (5.9)
Eigelb (6.0)	6 – 7	6 – 7	Honigmelonen (6.5)
Ricotta (6.0)			Avocado (6.5)
Kartoffeln gekocht (6.0)			Luzerner Rahmkäse (6.5)
Gurken (6.1)			Vollmilch (6.7)
Poulet-Innenfilet (6.2)			Rahm (6.8)
Scharfer Max Käse (6.2)			
Trinkwasser (ca. 7.0)	7 – 8	7 – 8	ganzes Ei (7.5)
Lachs (7.1)			Thermalwasser Bad Ragaz (7.6)
Kabeljau (7.4)			Avocado (7.7)
Eiklar (8.9)	8 – 14	8 – 14	Asche (9.8)

Eigene Messungen mit dem digitalen pH-Messgerät von Hanna Instruments HI99161.