

Basische Produkte sind Nonsens

Medizinische Fakten ohne jeden wissenschaftlichen Anspruch.

Zusammenfassung

1. Es gibt keine latente Azidose, daher brauchen wir keine basische Ernährung, kein Basenfasten, keine Basenbäder oder Basenstrümpfe (s. [Anhang I](#) und [Anhang II](#)).
2. Im unten besprochenen Beitrag der Zeitschrift „GESUND SEIN!“ von 2025 wird kein Autor genannt und „versteht sich als allgemein-informativer Text zu Ernährungsfragen und erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch.“
3. Diese Argumentation ist neu und wird genannt „Basische Produkte sind Nonsens.“
4. Der Beitrag des „ZDF Terra X - Wissens-Kolumne - Basenfasten“ (10.09.2024) wurde nicht zurückgezogen und ist immer noch abrufbar.
5. Die sog. künstliche Intelligenz **KI** verbreitet - wenn wir nicht aufpassen - Unfug. Dagegen ist **Wikipedia** zu empfehlen: „Wikipedia wird von der gemeinnützigen Wikimedia Foundation betrieben. Die Stiftung, in den USA ansässig, finanziert sich hauptsächlich durch Spenden.“

Zeitschrift GESUND SEIN!

In Heft 3/2025 der Zeitschrift „GESUND SEIN!“ (BPV Medien Vertrieb GmbH & Co. KG, 79618 Rheinfelden, Herausgeber: H + E Medweth)

GESUND SEIN! **Basisch essen**
Frei von Entzündungen **Balance für den Körper**

wird mit folgenden fragwürdigen Zitaten beschrieben, wie man mit „Basisch essen“ seine „Balance für den Körper“ herstellen kann:

"Wer bewusst basisch isst, fördert nicht nur sein Wohlbefinden, sondern kann auch chronische Entzündungen lindern beziehungsweise vorbeugen ... Wenn wir zu viele säurebildende Lebensmittel essen, kann die Balance allerdings gestört werden und der Körper muss mehr Energie aufwenden, um diese wieder herzustellen.

Unser Stoffwechsel produziert täglich verschiedene Säuren - zum Beispiel durch den Abbau von Proteinen und Kohlenhydraten - die den Körper belasten

können, wenn sie nicht effizient ausgeschieden werden.

ACHTUNG, ÜBERSÄUERUNG

Übersäuerung im Alltag - sogenannte „Latente Übersäuerung“: Im Kontext der basischen Ernährung spricht man oft von einer latenten oder subklinischen Übersäuerung.

BASISCH ODER SAUER?

Lebensmittel unter der Lupe (Tabelle auf S 30):

Basenbildende Lebensmittel (basisch wirkend): Gurke, Brokkoli, Spinat, Zucchini, Avocado, Stangensellerie, Feldsalat, Rucola, Grünkohl, Blumenkohl, Karotten, Rote Bete, Kürbis, Süßkartoffeln, Zitrone (trotz saurem Geschmack basenbildend), Grapefruit, Apfel, Birne, Wassermelone, Erdbeeren, Heidelbeeren, Pfirsich, Datteln, Feigen (getrocknet oder frisch), Hirse, Keimlinge und Sprossen (z. B. Alfalfa, Mungbohne).

Säurebildende Lebensmittel (sauer wirkend): Rindfleisch, Schweinefleisch, Huhn, Wurstwaren, Eier, Hartkäse (wie Parmesan), Quark, Milch, Joghurt, Weißbrot, Weizenmehlprodukte, Kuchen, Kekse, Zucker, Süßigkeiten, Softdrinks, Kaffee, Alkohol, Schwarzer Tee, Haferflocken (leicht), Linsen, Kichererbsen, Erdnüsse, Sojaprodukte (wie Tofu).

S. 31: Studien zeigen, dass eine Pflanzenreiche, basenüberschüssige Ernährung nicht nur die körpereigene Zellreparatur und Mitochondrien-Funktion unterstützt, sondern auch den CRP-Wert (C-reaktives Protein) senken kann. Er ist ein Marker für Entzündungen.

S. 32: **Praktische Tipps:** Eine basische Ernährung bedeutet ein ausgewogenes Verhältnis von basischen und säurebildenden Lebensmitteln. Eine bewährte Faustregel ist das Verhältnis 80:20 - etwa 80 Prozent der Nahrung sollte basenbildend, 20 Prozent säurebildend sein."

Was sagt die Künstliche Intelligenz (KI)

Gibt es basische und saure Lebensmittel? (Ergebnis vom 13.10.2025)

Google

Ja, es gibt basische und saure Lebensmittel, wobei die Einteilung darauf basiert, wie der Körper sie nach der Verstoffwechslung verarbeitet, und nicht auf dem Geschmack. Basenbildende Lebensmittel sind typischerweise Gemüse, Obst, Kräuter und Kartoffeln, während säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Getreide und Zucker das Gegenteil bewirken.

Wichtiger Hinweis: Geschmack vs. Wirkung: Manche Lebensmittel, die sauer schmecken, wie beispielsweise Zitronen, sind basisch, weil der Körper sie nach der Verstoffwechslung als basisch abbaut.

KI-Chatbot, Modell GPT-5 nano

Ja. Saure und basische Lebensmittel beziehen sich meist auf den Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt im Körper oder auf den pH-Wert bestimmter

Lebensmittel im Verdauungstrakt.

Wichtige Punkte: Natürliche Saft- und Obstsorten (z. B. Zitrusfrüchte) wirken oft sauer im Geschmack, können aber basisch verstoffwechselt werden.

Lebensmittelgruppen, die als basisch bildend gelten: viele Früchte (außer Zitrus), Gemüse (grünes Blattgemüse, Kohllarten, Gurke, Sellerie), Algen, Nüsse und Samen in moderaten Mengen.

Lebensmittel, die tendenziell als eher sauer wahrgenommen werden oder säurebildend wirken: Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Weizenprodukte, Zucker, Alkohol, stark verarbeitete Lebensmittel.

Was sagt Wikipedia?

Die **basische Ernährung** ist eine alternativmedizinische Ernährungslehre und seit etwa 1913 bekannt.

Zu den alternativmedizinischen Behandlungsmethoden gehören Naturheilverfahren, Körpertherapieverfahren, manche Entspannungsverfahren, Homöopathie, Osteopathie, Eigenbluttherapie, Anthroposophische Medizin und Traditionelle chinesische Medizin.

Für die alternativmedizinischen Therapien kann weder ein wissenschaftlich plausibler pharmakologischer Wirkmechanismus nachgewiesen werden, **noch eine pharmakologische Wirkung, die über einen Placeboeffekt hinausgeht.**

Einige Verfahren der Alternativmedizin lassen sich auch den Pseudowissenschaften zuordnen. Ein Wirksamkeitsnachweis wurde **nie** erbracht, es fehlt zudem ein plausibler Wirkmechanismus. Fachorganisationen und Verbraucherschutz sehen für einen normal ernährten Menschen **keine** Vorteile.

Widersprüche GESUND SEIN! vs. ZDF

Der Geschäftsführer der Zeitschrift GESUND SEIN!, Christian Medweth, mit einem Link zum ZDF-Beitrag von 2024 auf „seinen Beitrag“ angesprochen, antwortet: „Der genannte Beitrag versteht sich als allgemein-informativer Text zu Ernährungsfragen und erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch. Eine Weitergabe des Namens oder der Kontaktdaten der Autorin ist uns aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht möglich.“

Fazit: Wir müssen uns daran gewöhnen, dass medizinische Fakten - ohne jeden wissenschaftlichen Anspruch - auch - anonym publiziert werden dürfen.

Im Beitrag vom 10.09.2024 des „[ZDF Terra X - Wissens-Kolumne - Basenfasten](#)“ wird beschrieben, wie der Kommerz von Basenfasten und basischen Nahrungsergänzungsmitteln den Nonsense-Markt überschwemmt.

Warum Basenfasten trotzdem sinnvoll sein kann

von Jens Foell

04.08.2024 | 06:58 < | ☆

Der Ernährungstrend suggeriert, dass ausgewählte Lebensmittel den Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers "einrenken". Doch er beruht auf einem wissenschaftlichen Missverständnis.



Eingesehen am 10.11.2025

<https://www.zdfheute.de/wissen/basenfasten-abnehmen-terrax-jens-foell-kolumne-100.html>

„Eine Weitergabe des Namens ... ist uns aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht möglich.“ Frage an Herrn Christian Medweth: Verletzt das ZDF den Datenschutz?

Physioklin

Folgende Beiträge in Physioklin sind damit 2025 offensichtlicher „Unsinn“:

10.09.2024

Der Kommerz von [Basenfasten](#) und basischen Nahrungsergänzungsmitteln.

21.06.2019

„Wenn der Körper übersäuert“ so war der Beitrag des ZDF am 27.08.2012 überschrieben und das Fazit in Physioklin lautete: Es gibt keine ernährungsbedingte Azidose. Jetzt werden in einem [Offenen Brief an Frau Birgit Schrowange](#) kritische Fragen gestellt, da sie als *Markenbotschafterin Basica* in der Werbung fungiert.

27.07.2014

Am Rande der Medizin: Thesen und Antithesen zum Thema [Entschlackung](#).

26.08.2012

Seit Jahren geistert in der Laienpresse der Begriff der „latenten Azidose“ herum, eine angeblich ernährungsbedingte Krankheit, für die im Markt eine Vielzahl von Präparaten angeboten wird. Diese Frage wird im Beitrag [Ernährungsbedingte Azidose](#) eindeutig verneint und mit einem Link zu

einer aktuellen ZDF-Sendung untermauert.