

ZDF Terra X - Wissens-Kolumne - Basenfasten

[Warum Basenfasten trotzdem sinnvoll sein kann](#)

ZDF - Sendung vom 04.08.2024

In eigener Sache

Dieser Physioklin-Beitrag ist notwendig geworden, nachdem sich das ZDF seit Anfang August d. J. weigert, diese ZDF-Wissens-Kolumne zu löschen. Der Autor ist Herr Dr. Jens Foell, Neuropsychologe, mit dem das ZDF statt eines Biochemikers, Physiologen, Arztes oder Ernährungsexperten kooperiert, um mehr Wissen über die Ernährungsmedizin zu verbreiten.

Damit könnte sich das ZDF dem möglichen Vorwurf aussetzen, Fernsehjournalismus mit Halbwissen promovierter Wissenschaftler zu vermarkten.

Beispiele

1. Dr. Foell: Warum Basenfasten trotzdem sinnvoll sein kann
2. Dr. Mai Thi Nguyen-Kim glaubt jetzt an die Wirkung von Homöopathie!
Oder?

Zusätzlich könnte das ZDF so einer Kommerzialisierung basischer Nahrungsergänzungsmittel oder dem sog. Basenfasten Vorschub leisten, wie am Ende des Beitrags mit Beispielen beschrieben.

Thesen (ZDF) und Antithesen (Physioklin)

... zum sogenannten Basenfasten

Die im Text erwähnten Links führen zu Physioklin-Beiträgen in [Ausgewählte Beiträge für med. Laien](#)

These 1 - Was basische Ernährung bedeutet

Der Trick bei basischer Ernährung **soll** sein, dass man nur (oder vor allem) Lebensmittel zu sich nimmt, die während des Stoffwechselprozesses keine Säuren bilden und damit den Körper "entsäuern", also im chemischen Sinne basischer machen - daher auch der Name.

Antithese 1 - Nur Lebensmittel ohne Säurebildung

Es gibt keine Lebensmittel, die im Stoffwechsel überschüssige Säuren bilden.

In einer Tabelle werden ca. 50 Lebensmittel daraufhin geprüft, ob sie im Stoffwechsel saure oder basische Endprodukte liefern. Hier nachzulesen (2014): Thesen und Antithesen zum Thema [Entschlackung](#).

Bei sehr einseitiger Ernährung und in beträchtlichen Mengen, z. B. Linsen (roh), Kaninchenfleisch, Parmesankäse, Eiernudeln (roh) oder Erdnüsse, könnten sogar vermehrt basische Endprodukte entstehen.

These 2 – Chronische Übersäuerung vermeiden

Eine basische Ernährung **soll** einer chronischen Übersäuerung des Körpers entgegenwirken, die für eine Vielfalt von gesundheitlichen Problemen verantwortlich sein **soll**.

Antithese 2 – Es gibt keine chronische Übersäuerung

Es gibt keine chronische Übersäuerung des Körpers, in der Laienpresse bisweilen auch als latente Azidose oder ernährungsbedingte Krankheit bezeichnet, für die im Markt eine Vielzahl von (nutzlosen) Präparaten angeboten wird.

In einem Beitrag wird schon 2012 eine [Ernährungsbedingten Azidose](#) eindeutig verneint und mit einem Link zu einer aktuellen ZDF-Sendung untermauert. An gekennzeichneten Stellen werden STATEMENTS aus einer Fernsehsendung des ZDF vom 27.08.2012 wiedergegeben „Wenn der Körper übersäuert“.

These 3 – Übersäuerung

Bei einer [Übersäuerung](#), der so genannten Azidose, können verschiedene grundlegende Funktionen des Körpers nicht mehr vollständig ausgeführt werden. Folgt man diesem Link, gelangt man zu 3 Fernsehbeiträgen (chronologisch geordnet):

- (22.01.2024) Ernährungsberaterin Dr. Brigitte Bäuerlein erklärt, wie man den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht hält. Tabletten, Kapseln, Pulver: Zahlreiche Produkte versprechen, den Körper vor Übersäuerung zu schützen. "Aus unserer Sicht nützen die Artikel nur den Herstellern", sagt Susanne Sachs von der Verbraucherzentrale Hessen über Nahrungsergänzungsmittel, die den Säure-Basen-Haushalt regulieren **sollen**.

Alles, was man zu sich nimmt, wird im Körper sauer oder basisch verstoffwechselt. "Entscheidend ist vielmehr, in welche Bestandteile unser Körper die Lebensmittel bei der Verdauung zerlegt", erklärt Ökotrophologin Brigitte Bäuerlein.

Saure und basische Lebensmittel - welchen Einfluss haben sie? Die meisten pflanzlichen Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Kartoffeln wirken basisch. Die meisten tierischen Lebensmittel, aber auch Getreide oder einige Nussorten wirken sauer.

- (01.02.2024) Säure-Basen-Haushalt - Krank durch Übersäuerung?

von Christina-Maria Pfersdorf

Christina-Maria Pfersdorf ist Redakteurin der ZDF-Sendung "Volle Kanne - Service täglich".

Welchen Einfluss hat der Säure-Basen-Haushalt wirklich auf die Gesundheit? So kann man den Körper auch ohne spezielle Nahrungsergänzungsmittel wieder ins Gleichgewicht bringen.

- (13.02.2024) NDR VisiteBasenfasten - was bringt es wirklich? Basenfasten soll den Körper entlasten und zu seiner Entsäuerung beitragen. Funktioniert das?

Antithese 3 - Keine Lebensmittel, die überschüssige Säuren bilden

Es gibt keine Lebensmittel, die im Stoffwechsel überschüssige Säuren bilden (s.o.).

These 4 - Übersäuerung als Krankheitsursache

Gerade in der Alternativen Medizin aber ist oft von einer "Übersäuerung" oder "latenten Azidose" die Rede. **Man geht davon aus**, dass sich der pH-Wert des Blutes durch die übermäßige Aufnahme von säurebildenden Lebensmitteln leicht zum Sauern hin verschiebt. Mineralstoffverlust oder auch der Abbau von Knochen und Knorpel können mögliche Folgen sein. Es gibt Hinweise und

Studien, dass ein jahrelanger, einseitiger und hoher Verzehr von säurebildenden Lebensmitteln Einflüsse auf die Knochenstabilität und erhöhten Blutdruck haben **kann**. Dr. Brigitte Bäuerlein, Ökotrophologin.

Antithese 4 – Siehe Antithese 3

Da es keine säurebildenden Lebensmittel gibt, ist die Aussage falsch: „Jahrelanger, einseitiger und hoher Verzehr von säurebildenden Lebensmitteln...“

These 5 – Basische Ernährung fördert die Gesundheit

Wer viele basische Lebensmittel zu sich nimmt, lebt automatisch gesünder: "Unabhängig vom Säure-Basen-Haushalt entsprechen diese Grundsätze der basischen Ernährung auch den Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung", erklärt Susanne Sachs.

Antithese 5 – Kein Beleg für basische Ernährung

Es gibt keinen Beleg dafür, dass basische Ernährung die Gesundheit fördert.

These 6 – Die gute Nachricht dabei ...

Eben weil der Säure-Basen-Haushalt so ein fundamentales Element unserer körperlichen Gesundheit ist, gibt es gleich mehrere sehr gut funktionierende Mechanismen, um das passende Gleichgewicht beizubehalten. Die Lungen und die Nieren.

Antithese 6 – Die Leber wurde negiert

Das entscheidende Stoffwechsel-Organ, die Leber, wurde vom Autor negiert.

In körperlicher Ruhe eliminieren unter physiologischen Bedingungen in der Reihenfolge ihrer Bedeutung für die Regulation des Säure-Basen-Haushaltes (Physioklin: PhysioSBH):

- die Lungen ca. 10 mmol (224 ml) CO₂ pro Minute
- die Leber ca. 40 mmol H⁺ (als Milchsäure) pro Stunde und
- die Nieren ca. 40 – 80 mmol H⁺ (als H₂PO₄⁻ bzw. NH₄⁺) pro Tag.

Für die klinische Praxis bedeutet dies, dass sich im Säure-Basen-Haushalt eine Funktionsstörung der Lungen in wenigen Minuten, eine der Leber in Stunden und eine der Nieren erst in Tagen bemerkbar machen wird.

These 7 – Der Knackpunkt

Aber jetzt kommt der Knackpunkt an der Sache: **Obwohl** Lebensmittel in "sauer" und "basisch" eingeteilt werden, ist es **wissenschaftlich nicht überzeugend bewiesen**, dass wir unser pH-Gleichgewicht über unsere Ernährung regulieren **könnten**. Der gesunde Körper bearbeitet die Säuren und

Basen aus der Nahrung so, dass das gewünschte Gleichgewicht beibehalten bleibt. Daher kommt auch ein wichtiges Missverständnis zum Basenfasten, denn man kann durch eine Umstellung der Ernährung durchaus ein messbares Ergebnis erreichen: **Der pH-Wert des eigenen Urins kann ganz einfach gemessen werden** und so kann man schnell sehen, dass die Basen-Diät einen Einfluss hat - der Urin wird basischer. Das liegt aber nur daran, dass bei dieser Ernährungsweise weniger Säuren im Urin landen müssen, um das übliche Gleichgewicht beizubehalten. Davon auf den relevanten pH-Wert des Körpers zu schließen, wäre also ein **Trugschluss**.

Antithese 7 - Urindiagnostik geht nicht

Eine Diagnostik des Säure-Basen-Haushalts über den Urin mit Teststreifen aus der Apotheke kann nicht funktionieren, weil allein das Schütteln des Urins das CO₂ entweichen und den Urin-pH sofort deutlich ansteigen lässt. Damit entpuppt sich das wichtige „Missverständnis zum Basenfasten“ als Irrtum des Autors. Durch eine Umstellung der Ernährung kann man kein messbares Ergebnis am pH-Wert des eigenen Urins erreichen.

STATEMENT ZDF „Volle Kanne“ 2012

Schlusswort

- Der Autor kokettiert mit angeblichen Falschaussagen, die er mit „soll“, „man geht davon aus“, „kann“ oder „?“ beschreibt.
- Das ZDF suggeriert „Warum Basenfasten **trotzdem sinnvoll sein kann**“, bleibt aber eine Erklärung dazu schuldig.
- Das ZDF könnte einer Kommerzialisierung basischer Nahrungsergänzungsmittel Vorschub leisten.

Erstes Beispiel: Die Firma Protina Pharmazeutische GmbH (Ismaning) vertreibt weiterhin sog. Basica-Produkte, auch wenn Frau Schrowange 2019 als Markenbotschafterin Basica offene Fragen in einem [Offenen Brief an Frau Birgit Schrowange](#) nicht beantworten wollte.

Zweites Beispiel: Das Team von MedWatch (Hamburg) scannt das Netz nach gefährlichen und unseriösen Heilsversprechen, hier ein Zitat vom 27.08.2019, aktualisiert am 02.01.2024:

„Das Verbrauchermagazin „Ökotest“ hat in 2015 gut 30 Nahrungsergänzungsmittel, die einen Säure-Basenausgleich versprechen, untersucht. Ergebnis: „Einige wenige Produkte kommen gerade noch mit einem ‚mangelhaft‘ davon, der Rest ist ‚ungenügend‘. Fehlender Nutzen für den gesunden Verbraucher ... führen zu diesem vernichtenden Urteil, heißt es in der Bewertung. Auch Basica erhielt aus diesen Gründen die Note ‚ungenügend‘.“

- Das ZDF könnte einer Kommerzialisierung des sog. Basenfastens Vorschub leisten:
Geht man in das Internet mit dem Stichwort „Basenfasten Hotel“ so erhält man eine Vielzahl von Angeboten für Griesbach, Füssing, Ostsee, Hessen, Schwarzwald, Norddeutschland, Bayern, Allgäu, 10 Orte Hufeland Klinikum - hier gibt der Leser auf.

Einladung an das ZDF

Am Tag der Veröffentlichung dieses Beitrags wurde das ZDF eingeladen, einen Kommentar hierzu in Physioklin abzugeben.