Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 32 (1922)

Heft: 2

Artikel: Ueber eiweisshaltige Nahrungsmittel

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037698

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: 10.07.2025

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

daß man in der Woche 24 bis 48 Stunden keine Nahrung zu sich nimmt. Diese Art des Fastens stellt natürlich an die Konstitution und Nervenkraft nicht geringe Anforderungen und kann selbstverständlich nur in bestimmten Fällen, z. B. bei manchen fettsüchtigen, vollblütigen Personen, auch bei Gemütsleiden und manchen Formen von Kreislaufstörungen Anwendung finden. (Kneipp-Blätter.)

(Schluß folgt.)

Ueber eiweißhaltige Nahrungsmittel.

Von Dr. med. C.

Eiweißähnliche Nahrungsmittel können das spezifische Eiweiß des Fleisches lange Zeit vollständig ersetzen, was gegenwärtig wohl zu beachten ist, damit der Körper arbeitsbfähig bleibt. Die Eiweißkörper sind für das Verständnis des menschlichen Zellenlebens besonders wichtig, namentlich was das Kerneiweiß der Zelle anbelangt, das viel den Stoffumsatz anregenden Phosphor enthält, wie die Keimlappen der wachsenden Pflanzen, aus dem sich die ganze Pflanze aufbaut und worauf alle Lebens- und Abwehrvorgänge gegen feindliche Angriffe beruhen.

Die Albumin-Eiweißstoffe finden sich im Hühnereiweiß und im Milchserum. Die Globuline sind im Blutserum, sie bilden den Muskelstoff oder das Myosin. Diese Substanz gerinnt nach dem Tode, so daß es zur Totenstarre kommt. Das Säure-Eiweiß entsteht durch die Einwirkung der Salzsäure im Magen, dann verwandelt es sich in Pepton, welch letzteres die Eigenschaft hat, leicht durch die tierische Haut in die Säfte überzugehen, in denen es sich dann wieder in gewöhnliches Albumin, in Menscheneiweiß, zurückbildet. Ist das nicht der Fall, so bildet das Pepton einen Fremdkörper in den Säften und wird als solcher durch den Harn entleert. Da die weißen Blutkörper die Aufgabe haben, alle Fremdstoffe zu vernichten, so gehen bei der Ueberarbeit viele zu Grunde, welchen Zustand man Nekrozytose (Zellentod) nennt. Kerneiweiß enthält dann noch anregenden Phosphor für das Nervenleben und den Stoffumsatz.

Kerneiweiß findet sich im Kern der Zellen, besonders in der Leber, Milz, Schilddrüse, Hirn, Nieren, im Fleisch junger Tiere (Geflügel), im Bries, Fisch, Käse. Die weißen Blutkörper und der Eiter enthalten besonders viel Kerneiweiß. Auch die Harnsäure entsteht aus dem Kerneiweiß; darum verbietet man Gichtkranken alle obigen Stoffe, welche Kerneiweiß enthalten; nur Topfenkäse ist wegen des geringen Kerneiweißgehaltes erlaubt. Käse enthält Kerneiweiß, die gelben Käse auch noch Fettsäuren, was besonders die Gichtkranken beachten sollen. Der Dotterstoff (Vitellin) ist ein phosphorhaltiger Körper im Eidotter; wenn er sich zersetzt, entsteht daraus das Lezithin, das besonders reich im Gehirn sich findet. Das Glutin ist als Grundsubstanz der Knochen sehr stickstoffhaltig. Das Elastin bildet die Grundlage der elastischen Fasern.

Die Eiweißstoffe werden durch den Lebensvorgang des Stoffwechsels in einfachere Substanzen, wie Harnstoffe bei Fleischessern, übergeführt. Wenn die Harnsäure nicht in ausscheidbaren Harnstoff verwandelt wird, kann sie sehr schädlich werden, zu Blutentmischung, Gicht, Zuckerkrankheit, Fettsucht führen. Längere Zeit bei solchen Zuständen vegetarisch leben und insbesondere das weiße Fleisch vom Huhn, Kalb usw. vermeiden, ist sehr wichtig, weil daraus sich viel Gichtstoff (Harnsäure) bildet. Als Nah-

rungsmittel, die viel Eiweiß enthalten, gebrauchen wir das weiße Fleisch vom Geflügel, Lamm usw., das rote vom Rind und das schwarze vom Wildbret. Bei Harnsäureüberschuß sind, wie schon gesagt wurde, die roten und schwarzen Fleischsorten passender.

Ein wichtiges Nahrungsmittel ist das Ei. Es besteht aus der porösen Schale, welche Händler mit Wasserglas dicht machen, um den Luftzutritt und die Fäulnis zu verhindern, aus dem Schutzorgan, der Eihaut, und aus dem Eiweiß und Dotter. Letzterer enthält anregenden Phosphor und Kerneiweiß, Eisen und Kieselsäure. Eidotter in schwaches Salzwasser gequirlt, ist manchem, der an Nervenerschöpfung leidet, in der Zwischenmahlzeit sehr zu empfehlen. Die Milch besteht aus gewöhnlichem Eiweiß, Käseeiweiß (Kaseïn), Fett, Milchzucker und Wasser nebst Nährsalzen und wenig Eisen. Wenn man sie längere Zeit stehen läßt, geht der Milchzucker, den man auch kaffeelöffelvollweise als gelindes Abführmittel benützt, in Gärung über, und es bildet sich Milchsäure. Diese zieht das Natron an sich, in dem das Eiweiß gelöst ist, es gerinnt, und so entsteht die gestandene, gestockte oder Sauermilch. Der Käsestoff wird mit Kälberlab, einem Gärungserreger (Ferment) oder Säuren ausgeschieden und heißt als junger, weißer Käse in Norddeutschland Quark, in Bayern Topfen, in Baden, wo man damit die Hühner füttert, um sie muskelkräftig zu machen, Pippeliskäse. Er ist leichter verdaulich als gelber Käse, besonders wenn die Regel beachtet wird: „Morgens ist Käse Gold, mittags Silber und abends Blei." Die pflanzlichen Eiweißstoffe Kleber und Legumin (Eiweiß der Hülsenfrüchte) sind gleichwertig mit den tierischen.

Das meiste Eiweiß enthält das Fleisch von jungen Säugetieren, Hühnern und Seefischen. Verhältnismäßig viel enthalten: Reis, Mais, Erbsen, Bohnen, Linsen, Hirse, Hafer, Kakaobohne, Walnuß, Roggen, Gerste, Erdnüsse; weniger Wirsing, Spinat, Blumenkohl, Lattich, Lauch, eßbare Pilze. (Kneipp-Blätter.)

Gönne deiner Seele Weihestunden!

Von Paul Rieckhoff, Hamburg.

Ruhe der Seele und Frieden im eigenen Herzen, wie tut das unserem heutigen überhasteten, hochgradig nervösen Menschengeschlechte doch so bitter not! Besinne sich doch einmal ein jeder auf sich selbst, halte, lieber Freund, und auch du, liebe Freundin, in einer stillen halben Stunde Einkehr in dich selbst, um in dein tiefstes, innerstes Wesen hineinschauen zu können. Was nützen alle Kenntnisse der Welt, was alle Errungenschaften des hochentwickelten Verstandes, wenn man über allen diesen Aeußerlichkeiten vergißt, wie es in seinem eigenen Körperinnern aussieht. Einzig und allein auf der Selbsterkenntnis kann sich jedes höhere Seelenleben aufbauen; sie ist der erste unumgänglich notwendige Schritt auf der Stufenleiter des wahren menschlichen Fortschrittes. Wir alle brauchen Stunden der Ruhe und der Selbstbesinnung, um das Echte vom Blendwerk, das Fördernde vom Hinabziehenden unterscheiden zu können. Was nützt alles Rohmaterial, wenn es nicht zum vielbegehrten kostbaren Stoffe verarbeitet wird? Festigkeit, Bekennermut, Standhaftigkeit und Ausdauer kann nur derjenige Mensch in hervorragender Weise besitzen, der inmitten brausender Lebenswogen eine unerschütterliche Ruhe bewahrt, und diese Seelenstärke gewinnt man nur durch regelmäßig wiederholte reinigende Seelenbäder innerer Sammlung.