Eiweissarme Ernährung

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **1 (1941)**

Heft [4]

PDF erstellt am: **03.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-554291

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Eiweißarme Ernährung

Immer wieder muß ich darauf hinweisen, was der leider zu früh verstorbene Dr. med. Christen aus Bern in seinem Büchlein »Unsere Ernährungstorheiten« über die Eiweißüberfütterung geschrieben hat. In dieser kleinen Schrift hat er die Gefahren der Eiweißüberfütterung klar geschildert und seine kurze Beweisführung mußte jedermann einleuchten. Trotzdem hat er damals weder bei seinen Kollegen noch beim Publikum Verständnis gefunden. Wenn wir jedoch die Statistiken der Todesursachen in den letzten paar Jahrzehnten verfolgen und beobachten, wie z. B. die Krebssterblichkeit beängstigend in die Höhe schnellt, wenn wir weiterhin bedenken, daß Arterienverkalkung, die verschiedenen Arten der Arthritis, sowie die Zuckerkrankheit immer mehr zunehmen und Schlaganfälle besonders bei kräftigen Naturen zu den selbstverständlichen Alterserscheinungen gezählt werden, so sollte man doch heutzutage den Warnrufen der Ernährungsforscher mehr Beachtung schenken, wenn sie als eine Grundursache all dieser Leiden die Eiweißüberfütterung bezeichnen. Jeder aufmerksame Beobachter kann diese Behauptung selbst nachprüfen, denn alle Patienten, die an den erwähnten Krankheiten leiden, sind Liebhaber der eiweißreichen Nahrung, die vor allem im Fleisch, den Eiern, den Milchprodukten (vor allem Käse), sowie in den Hülsenfrüchten zu finden ist. Eine Reduktion der Eiweißnahrung zu Gunsten der Gemüse- und Fruchtnahrung ist als eine grundlegende Notwendigkeit zu bezeichnen, wenn in den erwähnten Leiden, besonders in den Anfangsstadien, eine Heilung erzielt werden soll. Keine spezifische Behandlung wird von Erfolg gekrönt sein, wenn die Erfordernisse der Ernährungstherapie unberücksichtigt gelassen werden, was vor allem Aerzte und Naturärzte beherzigen mögen.

Durst

Ohne nun gerade an die Berichte zu denken, die vom afrikanischen Kriegsschauplatz kommen, wo die Truppen bei 50 Grad im Schatten kämpfen müssen, ist der Durst auch bei uns die Sommermonate hindurch ein großes Problem. Eine Heuernte ohne den Mostkrug kann sich der Landmann nicht denken, besonders nicht im Thurgau. Der Tourist hat bestimmt neben seinem Proviant irgend einen Durststiller bei sich, und doch haben die wenigsten durstigen Seelen schon beobachtet, daß diejenigen, die am meisten trinken, am stärksten unter dem Durste leiden. Wie oft hilft schon ein kühles Fußbad, ein Abwaschen der Arme und Beine mit frischem, kaltem Wasser aus einem Bergbache, um den ärgsten Durst zu brechen. Als Kinder hat man den Durst gestillt, indem man den Wasserhahnen in den Mund laufen ließ, ohne dabei zu trinken, besonders wenn man Kirschen gegessen hatte und somit kein Wasser trinken durfte, und es ist bestimmt nicht nur Illusion, wenn durch dieses Munddurchspülen mit kühlem Wasser das Durstgefühl vielfach ganz zum Verschwinden gebracht werden kann. Süße Getränke sind auf jeden Fall die schlechtesten Durststiller, denn je mehr man trinkt, um so mehr steigert man in der Regel das Durstgefühl. Sehr gut durststillend wirken bittere Kräutertees, ungezuckerter Getreide- und Fruchtkaffee, und am besten durststillend ist die Molke (Schotte). Deshalb sollte in jedem Rucksack ein Fläschchen Molkenkonzentrat, d. h. eingedickte Molke, mitgenommen werden, die ja in jedem Reformhaus erhältlich ist. Ein Eßlöffel voll Konzentrat auf zwei Deziliter Wasser gibt ein feines, säuerliches, durststillendes Getränk. Molke wirkt zugleich ausgezeichnet auf die Verdauung, und wenn auf der Tour eine Schürfung oder so etwas passiert, kann das unverdünnte Molkenkonzentrat infolge seines hohen Milchsäuregehaltes als Desinfektionsmittel verwendet werden. Jeder Käser weiß aus eigener Erfahrung, daß die Molke (Schotte) sowohl als Durststiller wie auch als Wundheilmittel ausgezeichnet ist. Wenn ein Käser irgend eine Wunde am Arme zuzieht und in der Schotte zu tun hat, so wird er die erstaunliche Beobachtung machen, daß die Wunde sehr sauber und rasch ausheilt. Die Moral dieser Geschichte ist also: In den Rucksack ein kleines Fläschchen Molkenkonzentrat!