Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 9

Artikel: Das Eiweissproblem
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553132

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: 12.07.2025

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

bedenken wir zusätzlich noch die Verunreinigung von Wasser und Luft durch Chemikalien und Gifte, die in der Landwirtschaft Verwendung finden, dann müssen wir uns bestimmt ernstlich nach Gegenmassnahmen umsehen. Wir sollten in erster Linie streng darauf achten, dass wir uns möglichst gesund ernähren, indem wir uns biologisch gezogene Produkte beschaffen. Wir sollten auch darauf achten, gesund zu wohnen und auch eine ausgeglichene Lebensweise zwischen Anstrengung und Erholung befürworten, damit wir geschickt handeln, um unsere Widerstandskraft zu verstärken. Werden wir dennoch krank, weil wir unerwartet dem Angriff von Viren ausgesetzt wurden, dann sollten wir zu natürlichen, möglichst pflanzlichen Mitteln greifen, um unsere innewohnende Widerstands- und Heilkraft nicht zu schwächen.

Wie harmlos erscheint doch ein Flug durch die abendliche Stille. Kaum denkt jemand wohl daran, dass man dadurch womöglich in unerlaubtes Gebiet vordringt. Zu hübsch ist das rosige Abendwölklein, das uns begegnet, und wie froh sind wir, in kürzester Zeit am fernliegenden Reiseziel anzukommen. Ja, die technischen Errungenschaften bieten uns ihre Vor- und Nachteile dar, es kommt nur darauf an, ob sie sich gegenseitig die Waage halten oder ob es nicht doch besser wäre, auf sie zu verzichten, aber wer von uns könnte dem Lauf der Zeit schon Einhalt gebieten?

Das Eiweissproblem

Die Leber empfindet es als Wohltat, wenn sie ganz fettarm gehalten wird. Der Körper kann ohnedies aus Kohlenhydraten selbst Fett erzeugen. Wir wissen, dass ausgesprochene Suppenesser und Biertrinker bei einer gewissen Veranlagung dick und fett werden können, ohne viel Fett einnehmen zu müssen. Anders verhält es sich beim Eiweiss, das ein Baustein der Zellen ist, weshalb es dringend benötigt wird und unbedingt eingenommen werden muss. Eiweiss ist aus Aminosäuren aufgebaut, und je nach der Zusammensetzung der Aminosäuren ist ein Eiweiss für unsere Ernährung mehr oder weniger wertvoll. Wissenschaftler behaupten, dass unser Körpereiweiss aus 18 Aminosäuren zusammengesetzt sei. Es ist eine Tatsache, dass das tierische Eiweiss unserem Körpereiweiss am ähnlichsten ist, so dass jener, der sich hauptsächlich von Fleisch ernährt, aber auch jener, der als Gemischtkostesser genügend Fleisch einnimmt, weniger oder überhaupt selten einen Eiweissmangel zu verzeichnen hat. Der Vegetarier aber, wenn er in Ernährungsfragen nicht richtig unterrichtet ist und sich auf frühere Art vegetarisch ernähren will, wird sich unter Umständen sehr leicht einen Eiweissmangel zuziehen. Naturvölker, die sich vorwiegend von Fleisch und Milch ernähren, sind daher auch viel stärker und kräftiger als jene, die mehr nur der Pflanzennahrung zusprechen. Von den Massai in Ostafrika weiss man, dass sie sich nicht nur von Fleisch und Milch, sondern zusätzlich noch von Blut ernähren, weshalb es auch begreiflich ist, dass sie viel kriegerischer und brutaler sind, als Völker, die sich reizloser ernähren.

Obschon wir bei Eiweissmangel abschwachen und abmagern, haben wir durch Eiweissüberfütterung, wie diese in den zivilisierten Völkern fast überall vorherrscht, wieder andere, grosse Nachteile in Kauf zu nehmen. Sobald das Eiweissoptimum von ungefähr 50 bis 60 g pro Tag längere Zeit überschritten wird, zeigen sich Nachteile, die sich in der Auslese der sogenannten Zivilisationskrankheiten finden. Es mag sich dabei um Arteriosklerose handeln, um Gefässleiden allgemeiner Art, verbunden mit Herzleiden, oder aber auch um Krankheiten, die gichtig-rheumatischer Natur sind, auch eine gewisse Form von Diabetes oder sogar Krebs kann in Frage kommen.

In vielen Gegenden isst man sogar dop-

pelt soviel Eiweiss, als nötig wäre. Es mag dort vorkommen, dass das Beefsteak alleine nicht genügt, sondern dass es zusammen mit Ei und Käse serviert wird, was die Einnahme von dreierlei verschiedenen Eiweissnahrungsmitteln zu gleicher Zeit zur Folge hat, und dies ist bestimmt zuviel. Kommt zusätzlich noch ein überreichlicher Fettgenuss dazu, dann ist die Voraussetzung für allerlei Zivilisationskrankheiten, vor allem für Krebs, geschaffen.

Gefahren für Vegetarier und Halbzivilisierte

Wenn der Vegetarier Milchprodukte nicht abweist, sondern sie in Form von Quark, Joghurt, Buttermilch und Sauermilch einnimmt, wird er als Lactovegetarier den Eiweissforderungen eher gerecht werden können. Wer sich als Vegetarier jedoch ganz ohne Milcherzeugnisse ernähren will, muss regelmässig Nüsse, Mandeln und Pinienkerne einnehmen, wenn er nicht einen Eiweissmangel gewärtigen will. Die Eiweissversorgung ist beim Vegetarier gesichert, wenn er von Zeit zu Zeit Sojabohnen geniesst. Vorteilhaft ist es, wenn er diese zwei Tage zuvor keimen lässt. Soja enthält das beste Eiweiss, das es in der Pflanzenwelt gibt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass das Sojaeiweiss dem Fleischeiweiss sogar überlegen ist. Dies zu wissen, ist vor allem in den Tropen wichtig, wo Eingeborene und Weisse eher an Eiweiss- und Eisenmangel leiden, was oft neben anderen Ursachen zu einem Kräftezerfall führen kann.

Furchtbaren Eiweissmangel und schreckliche Avitaminosen haben viele Negerstämme, Indianer und auch asiatische Völker zu verzeichnen, wenn sie die ursprüngliche Lebensweise aufgeben und die natürliche Ernährung, die sich seit Jahrhunderten bei ihnen bewährt hat, verlassen, ohne dabei die Möglichkeit zu besitzen, sich so reichhaltig und vielseitig ernähren zu können wie der Weisse. Es gibt geistig und physisch kaum etwas Schlimmeres als die Halbzivilisation, die dem Farbigen vorwiegend die Nachteile zivilisierter Ernährungsweise übermittelt. Der Weisse hat eben trotz seiner denaturierten Nahrung infolge seiner besseren wirtschaftlichen Stellung die Möglichkeit, sich reichhaltig zu ernähren. Der Mangel, den ein einzelnes Nahrungsmittel aufweisen mag, kann sich daher durch die Vielseitigkeit und die reiche Auswahl mehr oder weniger immer wieder etwas ausgleichen. Die Auswirkung nimmt daher beim Weissen nicht so tragische Folgen an, wie beim Farbigen, der den Naturreis mit dem weissen Reis vertauscht hat. Da seine Nahrung aus 60 bis 70 Prozent Reis besteht, können sich bei ihm sehr rasch Mangelerscheinungen bemerkbar machen, so vor allem die Beriberi-Erkrankung. Ich erfuhr, dass ein Negerstamm in Afrika begann, sich aus einer gewissen Bequemlichkeit heraus vorwiegend von Bananen zu ernähren, waren diese doch reichlich vorhanden und daher leicht bekömmlich. Wenn in solchem Fall niemand, der bewandert ist, eingreift und eine Änderung zustande bringt, dann geht ein solcher Stamm an Mangelkrankheiten und Eiweisshunger zugrunde.

Soja als Ergänzung

Es ist eine Erfahrungstatsache, dass man in den Tropen genau so gut essen muss, wie in der gemässigten Zone, denn das viele Schwitzen schwächt den Körper. Verfügt man aber in den Tropen über kein oder nur wenig Fleisch, dann muss man nach einem andern Eiweisslieferanten Umschau halten, und als bester Ersatz hat sich da die Sojabohne bewährt. Bekanntlich hat sie seinerzeit ja das ganze chinesische Volk gerettet. Fleisch ist in heissen Ländern oft eine sehr unappetitliche Angelegenheit. Oft sieht man auf den Märkten der Eingeborenen das Fleisch erst dann, wenn der Verkäufer die Fliegen, die es verdecken, verscheucht. Fische, die in frischem Zustand ebenfalls ein gutes Eiweiss darstellen, beginnen sich in heissen Ländern ohne Kühlanlagen so schnell zu zersetzen, dass unsere Nase auf dem Markt abgehärtet

sein muss, wenn sie die widerlichen Gerüche will ertragen können.
Wie oft wollte ich Schweizern und andern Europäern in den Tropen mit gutem Rat zur Seite stehen, fand aber leider nur in Einzelfällen Verständnis. Mit Soja, Yucca, Mais, Gemüse und Tropenfrüchten kann der Mensch leben, ohne Nachteile in Kauf nehmen zu müssen. Kann er sich an Stelle von Mais Naturreis beschaffen oder solchen sogar zusätzlich verwenden, dann ist es um seine Ernährung noch besser bestellt. Gegen die spezielle Blutarmut mit Eisenmangel, die man in den Tropen viel antreffen kann, sind Brennesseln oder Alfalfapulver, wie dieses in den Alfaventabletten zur Auswirkung gelangt, ausgezeichnet. Man kann auch Petersilie anpflanzen und regelmässig davon einnehmen, denn das Blut bleibt dadurch in Ordnung, und gleichzeitig kann auch die Niere davon Nutzen ziehen, da sie auf diese Weise gut gereinigt wird. Da, wo Reis wächst, ohne dass Naturreis erhältlich wäre, bricht man den Reis ganz leicht in einer Schrotmühle oder zerreibt ihn etwas in einem Mörser. Nachdem man die Spelzen weggeblasen hat, wie dies die alten Reisbauern im Fernen Osten zum Teil heute noch tun, kann man eine wertvolle Naturreisnahrung zubereiten, ausnahmsweise auch in Suppenform.
Im Amazonasgebiet erhielt ich bei den Eingeborenen unter anderem auch eine Speise vorgesetzt, die aus Wurzeln zubereitet war. Diese stammten von einer Pflanze, deren Blätter grösser waren als unsere Rhabarberblätter. Die Wurzel schmeckte in gekochtem Zustand wie Kastanien. Sie hatte auch das gleiche Aussehen und war, dem Geschmack nach zu schliessen, sicher eiweissreich. Die Amazonas-Indianer deckten ihren Eiweissbedarf vorwiegend mit Fischen, die in jenen Flüssen sehr reichlich zu finden sind. In der Regel erhielt ich während meines Aufenthaltes unter jenen Indianern täglich ein Eintopfgericht, das aus Peitschefisch, Yucca und Bananen bestand. Besser hätte mir das Essen allerdings geschmeckt, wenn ich nebst der Yucca- und Bananenspeise den Fisch als besonderes Gericht erhalten hätte. Wenn man indes Hunger hat und zu Gaste weilt, lernt man manches essen, das man zu Hause anders zubereiten würde.
Wer in fremde Länder reist und sich vor allem in den Tropen anzusiedeln gedenkt, sollte die erwähnten Ernährungsratschläge gut beachten. Sie werden besonders dann eine vorteilhafte Hilfe sein, wenn es schwer sein sollte, das Eiweissproblem auf europäische Art mit Fleisch und Milchprodukten zu lösen. Wem Land zum Anpflanzen zur Verfügung steht, sollte unbedingt Sojabohnen mit sich nehmen, damit er sich ihren Wert zunutze machen kann. Die Pflanze gedeiht sowohl in den nordischen Ländern als auch in der gemässigten Zone und ebenso in den Tropen sehr gut. Sollte Soja aber irgendwo nicht recht kommen wollen, dann fehlt es an gewissen Bakterien im Boden. Impft man diesen Boden nur einmal mit etwas Erde, die diese Bakterien enthält, dann gedeiht die Soja ausgezeichnet. Diese Impf-Erde ist in landwirtschaftlichen Versuchsanstalten erhältlich. Sicher wird die dargebotene Abhandlung manchem behilflich sein, sein Eiweissproblem zugunsten der Gesundheit besser lösen zu können als zuvor.

Erkältungen trotz warmer Jahreszeit

Gewiss hat sich schon mancher von uns gefragt, warum auch in der warmen oder sogar heissen Jahreszeit Erkältungen auftreten können. Es sind oft unscheinbare Kleinigkeiten, die zu dieser unliebsamen Feststellung führen. Mit Vorliebe tragen vor allem Städter während der Ferienzeit kurze Hosen und gehen womöglich barfuss über Alpwiesen und empfinden dies als erholsam und sehr erfrischend. Ebenso ist es üblich, sich am Strande barfuss des Sandes zu erfreuen und Wanderungen auf dem Fusspfad längs des Meeres zu unternehmen. Das alles