Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 2

Artikel: Verderblicher Einfluss von Fett und Eiweiss
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969221

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

und Erkrankungen der drei erwähnten Organe sind sich heute fast alle Ärzte einig. Von Interesse ist der Bericht von Dr. med. E. Kalhammer, der in der Zeitschrift «Der Landarzt» am 10. Dezember 1968 erschienen ist. Besonders beeindruckt hat mich beim Lesen seine nachfolgende Feststellung: «Es unterliegt keinem Zweifel, dass die starke Zunahme dieser Erkrankungen — gemeint sind die Erkrankungen der Verdauungsorgane — in einem direkten ursächlichen Zusammenhang steht mit dem allgemeinen Wohlstand und insbesondere mit der berüchtigten ‚Fresswelle', die in der Bundesrepublik nach der Währungsreform als Reaktion auf die vergangenen Hungersjahre Platz gegriffen hat.» Diese Wahrnehmung eines Arztes bestätigt die Notwendigkeit einer vernünftigen Ernährungsweise im Hinblick auf die Erhaltung der Volksgesundheit. Ich war auch erstaunt, zu vernehmen, dass der durchschnittliche tägliche Fettverbrauch einer deutschen Familie heute erheblich höher liegt, als die gesamte Fettration einer ganzen Woche in der Nachkriegszeit ausmachte. Diese Verhältnisse scheinen in der Schweiz, in Holland und einigen nordischen Ländern nach meiner Beobachtung ähnlich zu liegen. Wieviel der Alkoholkonsum, der ebenfalls in dieser Frage eine grosse Rolle spielt, gestiegen ist, kann ich leider nicht mit genauen Zahlen belegen.

Ursache und Behandlung der Störung

In der Regel ist bei den anfangs erwähnten Symptomen eine Fermentschwäche vorhanden, was auf eine mangelhafte Ausscheidung der Bauchspeicheldrüse zurückzuführen ist. Gleichzeitig kann man in diesem Zusammenhang fast noch immer eine verminderte Gallenproduktion der Leber feststellen.

Die beste Behandlung bei solchen Störungen ist eine gründliche Nachprüfung der Ernährung. Der Fett- und Eiweisskonsum muss zugunsten von frischem Gemüse und vor allem von Salatnahrung eine starke Herabsetzung erfahren. Als zusätzliche Anregung der Eiweissverdauung kann man nach jedem Essen 1 bis 2 Tabletten von Papayasan einnehmen. Dieses Naturmittel ist aus dem Grunde günstig, weil es ein eiweissspaltendes Ferment enthält. Zur Anregung der Bauchspeicheldrüsentätigkeit dient ein Mittel aus der afrikanischen Harongapflanze. Vor allem in Ostafrika bedienen sich die Eingeborenen dieser Pflanze schon längst als eines Heilmittels, bevor wir sie zu diesem Zweck entdeckt haben. Dies ist zwar nicht sehr erstaunlich, ist doch die Kenntnis von Heilpflanzen für solche Völker eine Notwendigkeit. Wie aus den zuvor erwähnten Zusammenhängen hervorgeht, muss man auch die Leber und Galle gleichzeitig günstig beeinflussen, was durch Rasayana Nr. 2 geschehen kann, enthält dieses Mittel doch die Curcumawurzel, die bekanntlich aus Indien stammt und erfreulicherweise galleanregend ist. Ein drittes Mittel muss in den Bund miteingeschlossen werden, und zwar die rechtsdrehende Milchsäure in Form des Molkenkonzentrates Molkosan, denn bekanntlich wirkt dieses sehr vorteilhaft auf die Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse ein. Alle diese drei Naturmittel verhelfen neben der erwähnten Ernährungstherapie mit der Zeit zu bleibendem Erfolg.

Verderblicher Einfluss von Fett und Eiweiss

Auf meinen Reisen durch die verschiedenen Kontinente der Erde habe ich meine Hauptaufmerksamkeit in beruflicher Hinsicht hauptsächlich auf zwei besondere Umstände gelenkt. Dies war das Erfassen der tieferen Zusammenhänge zwischen Ernährung und Lebensweise sowie das Erforschen der beiden Krankheiten Krebs und Gefässleiden. Was immer ich auch in der Hinsicht beobachten konnte, war, dass die Schlussfolgerungen all meiner Betrachtungen stets denselben Eindruck bei mir hinterliessen, nämlich die Überzeugung, dass zwischen

den beiden erwähnten Krankheiten und der Einnahme von Fett- und Eiweissnahrung sowohl betreffs Beschaffenheit als auch betreffs Menge ein beachtenswerter Zusammenhang besteht. So trifft man bei den Mayaindianern, in Indonesien, in Korea und auf verschiedenen Südseeinseln, wo es fast kein Wild zu erjagen gibt und die Menschen daher mehr auf Pflanzennahrung angewiesen sind, äusserst selten Gefässleiden oder Krebs an.

Beweisführende Statistik

Wenn vom Fettkonsum die Rede ist, denke ich immer an das von Ellis Barker verfasste Buch über Krebs, das schon vor vielen Jahren erschienen ist. Die Statistik, die er darin veröffentlichte, gab Aufschluss über den Fettkonsum der Völker und über deren Krebssterblichkeit. Aus dieser Statistik geht klar hervor, dass Völker mit dem höchsten Fettkonsum auch die höchste und jene mit dem kleinsten Fettkonsum auch die kleinste Krebssterblichkeit besitzen. Diese Statistik könnte man bestimmt ebenso gut auf die Gefässleiden anwenden. Bei der Beurteilung dieser Gefässleiden ist es sehr wichtig, ob die eingenommenen Fette pflanzlicher oder tierischer Art sind. Tierische Fette können viel gesättigte Fettsäuren aufweisen und manche Forscher haben festgestellt, dass diese erstens einmal den Cholesteringehalt im Blute erhöhen und zweitens die Verkäsung der Adern beschleunigen, was als Arteriosklerose oder richtigerweise als Atherosklerose bekannt ist.

Im Hinblick auf diese Feststellungen können wir es besser verstehen, dass den Israeliten des Altertums streng geboten war, das Fett der Opfertiere zu verbrennen. Sie durften nur das reine Muskelfleisch essen. Auch die zu reichliche Einweissnahrung hat eine ähnlich degenerierende Wirkung auf die Adern, denn die Stoffe, die sich bei Atherosklerose in der Aderwand einlagern, indem sie diese dadurch immer mehr verengen, sind eine Kombination von Eiweiss- und Fettmolekülen, bekannt als Lipoproteinen. Aus diesem ist klar ersichtlich, dass sowohl eine zu reichliche Einnahme von tierischen Fetten als auch von tierischem Eiweiss diese degenerative Erscheinung hervorruft.

In den letzten Jahrzehnten stieg der Fett- und Eiweissverbrauch in den zivilisierten Ländern von Jahr zu Jahr mehr an, und zwar vor allem in Europa und Amerika. Dies hatte zur Folge, dass auch die Krebssterblichkeit sowie der Gefässtod zunahmen. Interessant und beweisführend für die soeben beleuchtete Feststellung ist die Tatsache, dass in den Kriegsjahren, die den Eiweiss- und Fettverbrauch notgedrungen wesentlich einschränkten, die Krebssterblichkeit, der Gefässtod und zugleich auch die Zuckerkrankheit entsprechend abnahmen und dies, wiewohl die nervliche Belastung dieser Jahre viel grösser war, was sich natürlich auch auf die erwähnten Krankheiten auszuwirken vermochte.

Vorbeugende Massnahmen

Umgekehrt steht es heute in der Hinsicht, denn die Hochkonjunktur, die allgemeinen Wohlstand und mit diesem fast uneingeschränkte Genüsse kulinarischer Art beschaffte, wird sich in vermehrter Form nachteilig auf die Gesundheit auswirken, und zwar vor allem auf Krebs und Gefässleiden. Es hat keinen Sinn, zuzuwarten, bis sich empfindliche Schwerfälligkeiten in körperlicher und geistiger Hinsicht bemerkbar machen, bis die zunehmende Gedächtnisschwäche für die Mitmenschen ein schweres Problem zu werden beginnt und wir auf die geringsten Klima- und Höhenunterschiede sehr unangenehm ansprechen. Wir sollten unbedingt, bevor die erwähnten Schädigungen überhandnehmen, die hilfreichen und vorbeugenden Ergebnisse der Forscher frühzeitig auswerten. Es ist keineswegs schwierig, seine Ernährungsweise etwas unter die Lupe zu nehmen, schwieriger wird es allerdings für manchen sein, sie vernünftigerweise alsdann auch zum Wohle der Gesundheit zu ändern. Man wird dabei keineswegs fehlgehen, wenn man den Verbrauch an Fett

und Eiweiss möglichst einschränkt, indem man sein Augenmerk mehr auf Gemüse- und Früchtenahrung richtet, statt auf Fleisch, Eier und Käse. Es wird unter uns solche geben, die Fett und Eiweiss um einen Drittel des früheren Verbrauches kürzen müssen, andere hingegen um die Hälfte. Wenn wir dem Körper die Möglichkeit bieten wollen, bis ins hohe Alter über elastische Adern verfügen zu können, dann müssen wir uns dieser Änderung wohl oder übel willig unterziehen. Es wird uns zugute kommen, wenn wir durch diese weise Vorkehrung allen Zellen, vor allem den Gehirnzellen, immer genügend Nährstoffe zur Aufrechterhaltung guter Funktionen zuführen können.

Gedächtnisschwäche

Die Gedächtnisschwäche ist ein grosses Übel und ist eigentlich ein Merkmal des Alterns; aber eigenartigerweise hört man heute auch schon Jugendliche darüber jammern. Wie jedes Organ kann man auch das Gehirn etwas trainieren. Wenn wir uns eine Sache besonders gut einprägen möchten, dann müssen wir unseren Sinn fest und bewusst auf das richten, was wir unserem Denken einverleiben möchten, ohne es rasch wieder vergessen zu müssen. Vorteilhaft ist es auch, wenn man beim Lernen laut liest, laut auswendig lernt, ebenso laut wiederholt, denn dadurch prägt sich der behandelte Stoff besser ein. Wir sind auf diese Weise nicht nur von der gedanklichen Aufnahme abhängig, denn das Gehör hilft mit, die Einprägung im Gehirn zu verstärken. Das Sprichwort: «Was rastet, das rostet», ist besonders auch auf das Gehirn anzuwenden, denn wenn man im jugendlichen Alter das tägliche Auswendiglernen eines Gedichtes als Gedächtnisstärkung empfohlen bekommt, dann kann man damit rechnen, dass eine solche Stärkung auch im Alter angebracht ist, damit der Schwächung nicht einfach freier Lauf gelassen wird. Bekannt ist allerdings, dass man sich im Alter noch sehr gut der Gedichte erinnern kann, die man in der Jugendzeit womöglich spielend auswendig gelernt hat, aber von einem gewissen Alter an wird das nicht mehr so leicht gelingen, denn alles, was man während der Jugendfrische aufnahm, kann unter Umständen bis ins hohe Alter hinauf haften bleiben, wenn man sich aber zu dieser Zeit noch Gedichte einprägen möchte, kann man gewärtigen, dass sie dem Gedächtnis rasch wieder entschwunden sind. In den Verlust dieser Fähigkeit muss man sich schicken, aber deshalb sind die Möglichkeiten, das Gehirn zu stärken, keineswegs erschöpft. Wir können uns auch geistige Nahrung in Prosa einprägen, müssen uns vielleicht nur ein wenig mehr anstrengen als früher, bis der Stoff in unserm Gedächtnis hängen bleibt und womöglich etwas mehr wiederholen, bis er gefestigtes Eigentum unseres Geistes geworden ist. Es ist dies allerdings eine Anstrengung, der sich besonders ältere Leute nicht sehr gerne unterziehen werden, aber der Erfolg lohnt sich, da dadurch die begonnene Vergesslichkeit Schritt für Schritt besiegt werden kann. Dies gelingt hauptsächlich, wenn man innere Ruhe einschaltet und der Aufregung nicht zu herrschen erlaubt. Bei allgemeiner Schwäche regt man sich viel eher auf, und in aufgeregtem Zustand scheint unser Gedächtnisfaden immer wieder durchschnitten zu werden, so dass wir vergesslicher sind als zuvor. Hetze und Aufregung zersplittern den kleinen Rest der vorhandenen Kraft, während überlegene Besonnenheit zur Ruhe und Gelassenheit verhilft und diese sammeln die Kräfte, was dann vor allem auch unserem Gedächtnis zugute kommt.

Versuchen wir also einmal mit Ausdauer, unserem Gedächtnis behilflich zu sein. Wenn wir bedenken, welch aufregenden Strömungen Kinder und Jugendliche heute oft andauernd ausgesetzt sind, dann ist es nicht sehr verwunderlich, wenn auch sie schon vergesslich sein können. Was für das Alter ratsam ist,