Schlank durch Eiweissdiät

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 10

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970386

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

Schlank durch Eiweissdiät

Meist wollen die übergewichtigen Menschen abnehmen, ohne dabei hungern zu müssen. Sie möchten demnach satt werden, und dennoch gleichzeitig das Gewicht vermindern. Die Nahrung Uebergewichtiger ist gewöhnlich zu reich an Kohlehydrat, Fett und Eiweiss. Dadurch mehrt sich nicht nur das Gewicht, sondern auch die Uebersäuerung des Körpers. Es gibt nun eine sogenannte Atkins-Diät, die einfach von Zucker- und Stärkenahrung Abstand nimmt. Der Fernsehkoch Ulrich Klever empfiehlt eine Eiweiss-Plus-Diät, während die Amerikaner wieder andere Methoden vorschlagen. Wohl kann man dadurch abnehmen, aber die Uebersäuerung des Körpers nimmt noch mehr zu, so dass die Gewichtsabnahme sehr teuer bezahlt ist. Dies ist besonders bei der einseitigen Eiweissdiät mit Fleisch und Eiern der Fall. Sogar die deutsche Bundesregierung gab in ihrem Ernährungsbericht von 1976 zu, dass der übermässige Fleischgenuss zu Stoffwechselstörung und Krankheit führe, wobei Arthritis, Gicht und Arteriosklerose an erster Stelle stehen.

Synthetisches Eiweiss

Nun wird neuerdings auch synthetisches Eiweiss, das demnach künstlich hergestellt wurde, für die Schlankheitsdiät empfohlen. Daraus können sich jedoch gesundheitsschädigende Nebenwirkungen ergeben. Um diese feststellen zu können, wären langandauernde Tierversuche notwendig, damit man nicht unliebsame Ueberraschungen in Kauf nehmen muss. Schon vor Jahren versuchten die Amerikaner den Markt mit einem Fleischprodukt zu überschwemmen, das auf halbsynthetischer Basis beruhte. Es war zwar gelungen, dieses so kunstgerecht herzustellen, dass es im Aussehen, in der Farbe und im Aroma dem natürlichen Fleisch nicht nachstand, aber instinktiv, trotz reichlicher Reklame lehnte die Bevölkerung solch künstliches Fleisch ab. Solche Einsicht ist erfreulich, denn es ist notwendig, dass die Allgemeinheit einen gesunden Standpunkt vertritt, um gegen künstliche Eiweissnahrung erfolgreich Stellung beziehen zu können, was auch bei künstlichen Ersatzstoffen für die Kohlenhydrate sowie bei künstlichen Süssstoffen der Fall sein sollte, kann man doch nicht ohne gesundheitsschädigende Folgen die Natur einfach durch künstliche Stoffe nachahmen und ersetzen.

Abbau ohne Risiko

Wer sein Gewicht vermindern will, sollte in erster Linie wissen, dass jede schnelle Gewichtsabnahme ein gesundheitliches Risiko bedeutet. Es kann dies sogar eine ernste Gefahr darstellen. Der Körper kann nicht nur einfach die Fettpolster einschmelzen, denn er muss auch das ganze Gefässsystem umorganisieren und dies braucht Zeit, wenn man keine gesundheitlichen Risiken auf sich nehmen will. Wenn man abbauen will, ohne dadurch die Gesundheit zu gefährden, dann muss dies langsam geschehen, indem man die Kohlenhydrate stark vermindert. Man muss zudem entwertete Stärkenahrung, Weissmehlprodukte wie auch solche aus weissem Zucker durch naturbelassene Vollwertnahrung ersetzen, weshalb man Vollkornprodukte, Honig und andere Natursüssigkeiten bevorzugen sollte. Es erfolgt gleichzeitig auch eine wesentliche Verminderung von Fett, was die Leber schont. Ebenso soll das Eiweiss entsprechend vermindert werden, indem man sich auf mindestens die Hälfte beschränkt, also mit 40–60 Gramm täglich Vorlieb nimmt. Statt den Eiweissbedarf durch Fleisch-, Eier- und Käsegenuss zu decken, sollte man dieses durch Pflanzeneiweiss ersetzen, wobei man dem Sojaeiweiss den Vorrang einräumt, da es als das allerbeste Eiweiss gewertet werden kann. Im Notfall kann auch Milcheiweiss dienen. Gemüse, vor allem Salate, sind mengenmässig zu vermehren, denn Salate kann man nach Belieben essen, weil man dadurch das Gewicht nicht steigert, sondern vermindern kann.

Wer die Gewichtszunahme noch mehr beeinflussen möchte, muss sich jodhaltiger Pflanzen bedienen, weshalb er sich erfolgreich dem Kelp zuwenden kann. Es handelt sich hierbei um eine Meerpflanze, die im Pazifik gedeiht und in Tablettenform erhältlich ist. Durch diese erfolgt die Abnahme langsam, auf natürliche Art und völlig gefahrlos, nur muss dabei die Schilddrüsentätigkeit berücksichtigt werden, weil man bei Ueberfunktion eine entsprechende Dosierung beachten muss. Was der Abnahmemöglichkeit ebenfalls förderlich ist, beruht auf vermehrter Bewegung im Freien, durch Wandern, vernünftigen Sport und entsprechende Gartenarbeiten. All dies trägt dazu bei, dass man das Gewicht gefahrlos auf natürliche Art vermindern kann. Das zeigt aber auch jedem ehrlichen Fachmann, dass er von einseitigen Diätformen abstehen sollte. Wichtig ist auch das Meiden der erwähnten künstlichen Stoffe. Man sollte sich aber auch keiner Methode bedienen, die das Allgemeinbefinden ungünstig beeinflusst, denn der gesundheitliche Gesamtzustand muss unbedingt berücksichtigt werden, um der Ganzheit des Körpers dienlich sein zu können. Abzunehmen um jeden Preis, ist eine grosse Fahrlässigkeit, die man früher oder später schwer büssen muss, beruht doch nicht jedes Uebergewicht auf zu grosser Nahrungseinnahme, sondern sehr oft auf einer Drüsenschädigung, der meist sehr schwer beizukommen ist, weshalb sie grösster Sorgfalt bedarf.

Verstopfung

Nie sollte man Verstopfung anstehen lassen, sondern den Darm sofort auf richtige Art pflegen, damit er davon wieder befreit werden kann. Lassen wir die Verstopfung jedoch chronisch werden, dann kann sie manches andere Uebel im Gefolge haben. Leider leiden unter ihr ziemlich viele Patienten, doch statt sich nun naturgemäss einzustellen, glauben die meisten von ihnen durch Abführmittel das Problem lösen zu können. Dem ist nun aber nicht so, weil sich der Darm nach einiger Zeit an alle diese Mittel gewöhnt, weshalb sie ihre anfängliche Wirkung einbüssen. Man fühlt sich alsdann veranlasst, zu noch stärkeren Medikamenten zu greifen, wodurch der Darm jedoch nur noch empfindlicher wird, weshalb er allmählich nur noch auf viel stärkere Reize anspricht. Diese Feststellung zeigt, dass Abführmittel wirklich keine zufriedenstellende Lösung darbieten.

Beachtung natürlicher Forderungen

In der Regel lassen sich hartnäckige Störungen des Körpers nur beheben, wenn man sich nach den natürlichen Forderungen des Körpers richtet. Obwohl diese im Grunde genommen sehr einfach sind, erschweren es uns die neuzeitlichen Gewohnheiten doch meist, ihnen Folge zu leisten. Nur wenige essen heute noch langsam, indem sie gut und gründlich kauen, sich also Zeit zur Vorverdauung im Munde gönnen. Die meisten müssen das erst wieder lernen, denn die Hast unserer Tage überträgt sich auch auf die Essenszeit, so dass man nicht schnell genug damit fertig werden kann. Statt dessen aber sollte man beim Essen Gelassenheit einschalten. Will das nicht gelingen, dann legt man sich einige Zeit zuvor hin, auch wenn es nur fünf Minuten sind, um zu entspannen. Nachher geht es viel besser, die guten Vorsätze auf diesem Gebiet auszuführen. Wenn man sich trotz allfälligem Zeitmangel vornimmt, jede Mahlzeit als ein friedliches, kleines Fest zu betrachten, dann gelingt es am besten, sich richtig einzustellen. Bekanntlich lebt man von dem, was man verdaut, weshalb es nicht auf die Menge, sondern auf den Wert der Nahrung ankommt.

Nahrungswechsel

Gerade dieser Umstand mahnt uns zur Einsicht, denn wenn wir nicht unter Verstopfung leiden wollen, dann müssen wir unbedingt die entwertete Stärkenahrung meiden. Wir bemühen uns also, Weiss-