

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 4 (1949)
Heft: 3

Artikel: Kanppheit oder Überschuss? : Ein Beitrag zur Eiweissfrage in der Bauernkost
Autor: Lüthi, H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890781>

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: 03.04.2026

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

Knappheit oder Überschuss ?

Ein Beitrag zur Eiweissfrage in der Bauernkost

Dr. med. H. L Ü T H I

Der Glaube an die kraftgebende Eigenschaft des Eiweiss ist noch nicht veraltet. Mit dieser Feststellung hat vor mehr als 30 Jahren der dänische Arzt und Ernährungsforscher *Hindhede*, bekannt als «der Retter der Landwirtschaft Dänemarks im ersten Weltkrieg», auf die Überschätzung der Eiweiss- und Fleischnahrung hingewiesen. Wie steht es heute mit diesem Glauben? Wie urteilt die Wissenschaft? Wie denkt das Volk, zum Beispiel das Landvolk, darüber?

*

Der Physiologe *Voit* ermittelte im Jahre 1875 die Bedarfszahl für Fleisch anhand von Erhebungen in München. Zu jener Zeit war der Fleischkonsum in dieser Stadt mit 230 g pro Kopf und Tag nur wenig geringer als in London, das in dieser Beziehung an der Spitze stand. Die Zahl 230 g wurde von Voit als Masstab für den Bedarf genommen, und er errechnete daraus sein berühmt gewordenes Kostmass von 118 g *Eiweiss* täglich. (Rubner: 131 g.)

«Hier stehen wir an der Quelle zu dem Glauben des letzten Menschenalters in bezug auf die grosse Bedeutung des Fleisches für die Ernährung.» So hat schon *Hindhede* richtig bemerkt, und er folgerte weiter: «Hätte Voit in Italien gelebt, so wären 30 g Fleisch die Norm geworden.» Und hätte er in der Schweiz auf dem Lande gelebt, zu welcher Zahl wäre er gelangt?

*

Den Leser wird nun bestimmt das heute geltende Eiweiss-Kostmass interessieren. Es sieht ganz anders aus!

In Amerika gibt es eine Behörde, die sich aus bekannten Ernährungsspezialisten zusammensetzt und deren Aufgabe es ist, die Regierung in allen Ernährungsfragen zu beraten. Diese Behörde

veröffentlicht seit 1941 Tabellen, in welchen die Normen für den täglichen Nahrungsbedarf zu ersehen sind. Hier sei ein Ausschnitt aus der zuletzt erschienenen Tabelle wiedergegeben.

		Kalorien	Eiweiss (g)
Männer (70 kg)	Körperlich wenig aktiv	2400	70
	Körperlich aktiv	3000	70
	Bei schwerer Arbeit	4500	70
Frauen (56 kg)	Körperlich mässig aktiv	2400	60

Zu den gleichen Ergebnissen ist auch die Ernährungskommission des Völkerbundes gelangt. Sie betrachtet als untere Grenze einer zweckmässigen Ernährung 1 g Eiweiss täglich pro kg Körpergewicht.

Der Abstieg von der alten Eiweissnorm zur heutigen Bedarfszahl war ein langsamer Rückzugskampf der Wissenschaft. Sie wollte und wollte den Eiweiss-Standard, der sogar zum Masstab des Kulturniveaus erhoben wurde, nicht preisgeben. Noch heute wird kaum je eingestanden, welche Schädigungen dieser Überschuss, in Verbindung mit der einseitig quantitativen Auffassung der Kalorienlehre, für die Volksgesundheit zur Folge hatte.

Wir sehen also, die alten Tafeln sind zerschlagen. Die Voit'sche Eiweisszahl ist nahezu halbiert worden. Das hat nun die Bewertung des Fleisches gewaltig erschüttert. Es tritt damit als Eiweisslieferant automatisch in den Hintergrund, denn gerade wegen seiner hohen Eiweisskonzentration kann es nicht mehr als ideales Nahrungsmittel angesprochen werden: Eine so geringe Menge wie 60—70 g Eiweiss wird viel besser, viel ökonomischer gedeckt durch die Eiweisstoffe der Milch, der Getreidearten, der Kartoffeln und der Blattgemüse — Eiweisstoffe, die einander in der biologischen Wertigkeit vorzüglich ergänzen. Der Hauptvorteil der Eiweisslieferung durch die erwähnten Lebensmittel besteht jedoch darin, dass gleichzeitig mit ihrer Zufuhr auf ideale Weise der Bedarf an Mineralstoffen und an Vitaminen gedeckt wird, an welchen gerade das Muskelfleisch sehr arm ist. Die neuen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse haben also die Bedeutung der Fleischnahrung stark herabgemindert, die Gesundheits- und Nährwerte der pflanzlichen Kost dagegen ins richtige Licht gerückt.

Was weiss davon das Volk, die Landbevölkerung?

Wer Gelegenheit hat, mit Bauern über Ernährungsfragen ins Gespräch zu kommen, dem wird sehr oft entgegengehalten: Das alles mag recht und gut sein für den Städter. Wir aber auf dem Land sind Schwerarbeiter. Wir brauchen Muskelkraft und haben deshalb eine kräftige, eiweissreiche Fleischkost nötig! — Die beste Antwort auf diesen scheinbar überzeugenden Einwand geben zwei Zahlen aus der obigen Tabelle: Männer, körperlich wenig aktiv, brauchen 70 g Eiweiss; Männer, bei schwerer Arbeit, brauchen 70 g Eiweiss. Ein Druckfehler? Nein, es stimmt! Es gibt Tausende von Beweisen für den Gleichlaut dieser Zahlen. Auch Menschen mit körperlich strengster Arbeit können mit einer erstaunlich knappen Menge an Eiweiss auskommen — vorausgesetzt, dass die übrige Nahrung richtig zusammengestellt ist. Zur Erklärung dieser nicht ohne weiteres verständlichen Tatsache muss an den Stoffwechsel im Muskel erinnert werden. Dass bei Körperarbeit mehr Sauerstoff verbraucht wird als in Ruhe, ist bekannt. Der Muskel arbeitet gleichsam wie ein Benzinmotor auf Grund einer Verbrennungsreaktion. Im Hinblick auf die Zusammensetzung des Muskelgewebes könnte man denken, das Brennmateriale wäre Eiweiss. Das ist nun nicht der Fall. Für gewöhnlich *arbeitet der Muskel sogar ganz ohne Eiweiss. Die Quelle der Muskelkraft sind die Kohlehydrate.*

Der Bauer, genau wie der Arbeiter in der Giesserei, wie der Soldat oder der Sportkämpfer, sie haben selbstverständlich eine kräftige Kost nötig. Dass aber besonders das Eiweiss Kraft gebe, ist eine falsche Meinung. Was der Schwerarbeiter vor allem braucht, sind gute Fette, vollwertige Stärke- und Zuckerstoffe. Welche Kraft- und Gesundheitswerte sind zum Beispiel in der *Getreidenahrung* enthalten! Gerade diese typische Bauernkost wird aber heute auf dem Lande arg vernachlässigt und verfälscht!

Wie waren die Verhältnisse vor 100 Jahren? Auf dem Tisch unserer Vorfahren hat die Eiweiss*knappheit* und nicht der Eiweiss*überschuss* geherrscht. Das geht unter anderem aus der Tatsache hervor, dass der Fleischkonsum seit anfangs des letzten Jahrhunderts auf etwa das Vierfache gestiegen ist. Einst geschätzte Hafer- und Gerstenspeisen haben dem Weissbrot und den Teigwaren weichen müssen. Der Rückgang des Getreidebaus bis vor

dem Krieg ist allgemein bekannt. Wir kommen also zu dem zwingenden Schluss: Die modernen Erkenntnisse der Ernährungsforschung in die ländliche Praxis umsetzen heisst zum guten Teil nichts anderes als *Rückkehr zu den alten Essgewohnheiten*, die sich durch Jahrhunderte bewährt haben.

*

Als Nachtrag erlauben wir uns noch einen Vergleich und eine Frage. Das Eiweiss ist gegenüber den Fett- und Stärkestoffen durch seinen Gehalt an *Stickstoff* ausgezeichnet. Mit diesem Element, das in der Pflanzenernährung *die* grosse Rolle spielt, gibt sich der stickstoffdüngende Bauer eifrig ab. Stickstoff in der Pflanzendüngung ist nun vergleichsweise das, was Eiweiss in der menschlichen Ernährung. *Wann* wird der Glaube an die kraftgebende Eigenschaft der künstlichen Stickstoffdünger veralten?

GEFÄHRDETE **Jugend**

Nationalrat K. GEISSBÜHLER

Wem die Sorge um die Jugend anvertraut ist, trägt eine grosse Verantwortung. Diese Verantwortung wächst mit der Grösse der Gefahren, welchen unsere Jugend ausgesetzt ist. Dieser Gefahr kann man nicht ausweichen, indem man kräftig über die jungen Leute von heute schimpft und ihnen die Bravheit der eigenen Jugendzeit entgegenhält, es braucht ganz andere Mittel.

Unser Volk liebt die Jugend, es ist bereit, die grössten Opfer für sie zu bringen. Unser Volk ist auch bildungsfreundlich. Wie rackert sich doch mancher einfache Kleinbauer, Handwerker oder Arbeiter ab, um seinen Kindern eine gute Berufslehre oder ein Studium zu ermöglichen, und dass jedes einigermaßen begabte Kind eine Sekundarschule besuchen kann, ist doch beinahe eine