

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 15 (1960)

Heft: 4

Artikel: Eine Auseinandersetzung um die Eiweisswertigkeit

Autor: Müller, Marie

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890566>

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: 30.01.2026

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

Stärkung der Konzentrationsfähigkeit und der Gedächtnisschwäche. Daran schloß sich die Behebung der durch körperliche Gebrechen bedingten Leistungsschwäche. Zuletzt wurde die Intelligenzschwäche beeinflußt. Sehr deutlich haben die Versuche gezeigt, daß durch die Präparate mit fortlaufender Einnahme eine immer deutlicher werdende Umschichtung der Persönlichkeit zum Positiven hin sichtbar wurde.

Alle diese Versuche wurden in enger Zusammenarbeit mit Aerzten durchgeführt. Wie oben erwähnt, sind die in der Schularbeit auftretenden Schwierigkeiten neben sozialen weitgehend medizinische Probleme. Es ist deshalb notwendig, daß die Zusammenarbeit von Aerzten und Pädagogen weit über den behördlichen Rahmen hinaus intensiviert wird. Die Anregung zur gemeinsamen Arbeit an den Kindern auf örtlicher Basis, und dort liegt notwendigerweise der Ausgangspunkt, sollte von beiden Seiten kommen. Niemand aber sollte untätig auf den ersten Schritt des anderen warten.

*

Die Strath-Präparate werden nach dem neuartigen patentierten biologischen Strath-Verfahren hergestellt. Demnach werden Mikroorganismen nach der Art der Hefe mit einer Großzahl von frischen Arzneipflanzen ernährt, die in ihrer Wirkung auf die verschiedenen Organe des Körpers ausgerichtet sind. Die Wirkung dieser Pflanzen wird durch die Ueberführung in die lebende Zelle bedeutend verstärkt. BIO-STRATH-Tropfen sind in der Schweiz in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Eine Auseinandersetzung um die Eiweißwertigkeit

Der Leiterin unserer Hausmutterstschule, die in unserem Lebenskreise die Aussprache über alle Probleme der neuzeitlichen Ernährung betreut, wurde folgende *Frage* gestellt:

«Ich habe neulich gelesen, «Wursteiweiß» sei das Wertvollste, da es unserem Körper sozusagen als «Halbfertig-Fabrikat» angeboten werde und ihm damit Arbeit und Aufwand erspare! Was sagen Sie dazu?»

Da ist Ihre Antwort: Gerne will ich im folgenden meine Ueberlegungen zu dieser Frage kurz festhalten:

1. Weshalb, wenn das so wünschenswert und vorteilhaft sein soll, unserem Körper «Halbfertig-Fabrikate» zuzuführen, führen wir ihm denn nicht «Ganzfertig-Fabrikate» zu — das wäre noch wirtschaftlicher für ihn, nicht?

Also, eine ganz «nette» Begründung des Kannibalismus oder der Menschenfresserei. Wer weiß, wie lange es dauern wird, bis dieser überwundene Standpunkt wieder «modern», d. h. irgendwie wissenschaftlich begründet wird. Es scheint, die Menschheit bewege sich bereits erfolgreich auf diesem Wege. Aber Spaß beiseite! Kräfte, die nicht gebraucht, nicht trainiert werden, erlahmen. Wir sollten uns hüten, unseren Körper zu überbeanspruchen, ebensowenig aber ihn zu verweichlichen, nicht täglich seine volle Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen zu lassen. Diese Einstellung bescherte uns bereits das weiße Brot — es sei leichter verdaulich — den filtrierten Süßmost, das lang gekochte Gemüse, Fleisch usw. Allein als Folge des Weißmehlgenusses wurden bereits 150 verschiedene Krankheiten wissenschaftlich untersucht. Genügt das nicht?

Ferner: Die erste menschliche Nahrung ist «tierisches» Eiweiß, die *Muttermilch*. Wir wollen daher auch später nicht blindlings allen Genuß tierischen Eiweisses ablehnen und verbönen. Immerhin sind einige ganz wesentliche Unterschiede zu beachten.

a) Milcheiweiß ist ein vollwertiges, vollständiges, d. h. es enthält alle 28 bisher bekannten Aminosäuren oder Eiweißbausteine. Fleischeiweiß ist unvollständig, lückenhaft in seinen Bausteinarten. Das zeigt sich schon darin, daß bei Zufuhr von vollwertigem Eiweiß sich der Bedarf täglich zwischen 30—40 g bewegt, während er ansteigt auf 120—150 g sobald die Qualität und Auswahl der Bausteine sinkt. Das wirkt sich nicht nur in erhöhten Verpflegungskosten aus, sondern auch im Aufwand des Körpers, das Gleichgewicht aufrecht zu halten.

b) Milcheiweiß wird in der Muttermilch roh genossen, direkt an der Quelle. Fleischeiweiß wird durch die mannigfachen Zu-

bereitungsarten sehr verändert, unverdaulicher gemacht, also weiterhin zu seinen Ungunsten im Werte herabgemindert.

c) Milcheiweiß ist begleitet von einem zu seiner ökonomischen Verwertung angepaßten harmonischen und reichhaltigen, vollaktiven, lebendigen Mineralstoff- und Vitamingemisch. — Fleischeiweiß entbehrt diese Helfer, ist mineralstoff- und vitaminarm, da es ja «ausgeblutet» ist. Ihm fehlt also der richtige Schlüssel zu seiner Verwertung. Er kann ihm nur gewissermaßen ersatzweise geliefert werden durch Rohsalatbeilagen.

d) Einen weiteren Vorsprung erhält die Milch dadurch, daß sie in der Konzentration des Eiweisses mit ihren 1,9 % auf die Bedürfnisse unseres Körpers abgestimmt ist. Da alles überflüssig zugeführte Eiweiß täglich ausgeschieden wird, verursacht das Fleisch mit seinen 24 % dem Körper einen gehörigen Aufwand in Regulations- und Entschlackungsarbeit. Die Regulierungsorgane Leber und Schilddrüsen, ebenso die Entschlakkungsorgane Darm, Niere, Haut, werden überbeansprucht. Das zeigt sich bald in vorläufig «harmlosen» Störungen, in Verstopfung, in «Bibeli» und übelriechender Ausdünstung.

Ein Naturgesetz lenkt unseren Körper von selbst vom tierischen Eiweiß zum pflanzlichen, indem es jeglicher Muttermilch einen lebensnotwendigen Mineralstoff, das Eisen, vorenthält. Für die ersten Monate ist dem kindlichen Körper ein Eisenvorrat mitgegeben. Sobald er aber in der Entwicklung soweit vorangeschritten ist, daß er pflanzliche Nahrung, vorab Früchte, zu nutzen vermag, wird er durch Schwund des Vorrates auf diesen Weg der Versorgung gewiesen.

Pflanzennahrung ist für den erwachsenen Menschen was Muttermilch für das Kleinkind, denn:

Pflanzeneiweiß ist vollwertig wie das der Muttermilch

Pflanzeneiweiß kann roh gegessen werden, direkt von der Quelle — wie das der Muttermilch

Pflanzeneiweiß ist begleitet mit den Schlüsseln zu seiner ökonomischen Verwertung: vollaktiven, harmonischen, vielseitigen Mineralstoff- und Vitamingemischen

Pflanzeneiweiß entspricht mit seinen durchschnittlich 2 % der Konzentration der Muttermilch, d. h. derjenigen, auf die unser Körper gebaut ist

Pflanzeneiweiß kann jegliches tierische Eiweiß aufbauen — umgekehrt ist das nicht der Fall.

*

Werden Ratten, Katzen oder andere Tiere nur mit *gekochtem Fleisch* ernährt, werden sie übellaunig, verdrossen, bösartig, zänkisch, bissig und müssen wegen Kannibalismus auseinandergetan werden. Sie verlieren den Glanz der Augen, die Glätte des Felles, werden struppig — von Ungeziefer geplagt, und weisen bei ihrer Sektion das ganze Register unserer Zivilisationskrankheiten auf. — Genügen uns diese Erfahrungen nicht?

Weshalb wollen wir nicht gelten lassen, was sich vielfach immer wieder bewährt, wollen feststehende Werte umgruppieren? Wollen Pflanzennahrung als minderwertig anstreichen und Wurst überbewerten? Wurst in allen Ehren, ich mag sie, selbstgemachte Bauernwürste vor allem, selbst recht gern, aber überborden wir in ihrer Wertung nicht. Gesellen wir ihnen doch zu, wessen sie als Ergänzung bedürfen, damit sie uns nicht zuviel schaden und die Freude an ihrem Genuße eine ungetrübtere sein kann.

Frau Dr. Marie Müller

Rheumatische Leiden **Kreuzweh** und Ischias

Aus dem Vortrag unserer ehemaligen Schülerin Milly Schaub, an den Möschbergfrauenägen, lasen wir in der Sommernummer unserer «Vierteljahrsschrift für Kultur und Politik» Gedanken über: «Böse Beine und rheumatische Leiden». Wir lassen aus ihren Ausführungen für dieses Mal die folgenden interessanten Gedanken folgen:

Wir dürfen nicht etwa glauben, wir könnten dem Herrgott ins Handwerk pfuschen, indem wir Erzeugnissen, die denaturiert