

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 3 (1931-1932)

**Heft:** 8

  

**Artikel:** Eiweiss

**Autor:** A.V.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968640>

### **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:** 19.02.2026

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



## Eiweiß.

„Eiweißüberfütterung führt zu Übersäuerung, zu Krankheiten Eiweißnahrung muß nach Möglichkeit gemieden werden“. So redete und schrieb man überall in letzter Zeit unter solchen, die ihre Aufmerksamkeit der Korrektur unserer Ernährung zugewendet haben.

Es liegt in unserer Natur, besser gesagt, im Charakter der Menschen begründet, daß vom einen Extrem immer in das andere hinübergerannt wird und nach und nach findet man sich doch in dem Mittel, das als brauchbar und richtig bezeichnet werden kann.

Als man in die Welt der Kleinlebewesen hineinblickte und eine ganze Menge Pilze und Bakterien entdeckte und zwar überall, wo das mit dem Mikroskop bewaffnete Auge hinblickte, fuhr ein Schrecken in die Glieder der Erdenbewohner und man glaubte in Kürze der Zeit von diesen mörderischen, unsichtbaren Wesen vernichtet zu werden, wenn nicht auf der ganzen Linie dagegen gekämpft werde. Alles wurde erhitzt, gekocht, sterilisiert, um ja nicht geschädigt zu werden von diesen Bakterien und doch. Solange eine Seele Lebensodem besitzt, solange sind Bakterien da, denn ohne Bakterien ist nach heutigen Begriffen ein Leben von Mensch und Tier überhaupt nicht möglich, da man sich keine Verdauung denken kann, ohne die Arbeit und Mithilfe von Bakterien. Wohl gibt es Bakterien, die uns schaden und vernichten können, jedoch nur dann, wenn wir ihnen durch Fehler unsererseits die Möglichkeit dazu geben, indem wir gleichsam die schützenden Ringmauern zerstören und so dem Feinde den Eintritt und die Existenz in unserm Körper ermöglichen.

Davon wollen wir ein andermal mehr berichten, jedoch soll damit nur gezeigt werden, wie die Entdeckung einer schon seit Jahrtausenden bestehenden Sache wie ein plötzliches Inerscheintreten aufgenommen und gleich mit den extremsten Massnahmen bekämpft wird, dadurch in vielen Fällen grossen Schaden anrichtend.

Obschon Eiweiß bei einer Überfütterung sehr schädlich und vergiftend wirkt, was übrigens bei allen Stoffen bei einem Zuviel mehr oder weniger der Fall ist, kann ohne Eiweiß kein menschlicher, noch ein Tierkörper aufgebaut werden. Eiweiß ist der Baustein auch unseres Körpers und eine zu kleine oder zu minderwertige Eiweiß-

---

*Die Not wird die Menschen wieder zurückzwingen zur Einfachheit,  
zu wahren Werten.*



zufuhr hat noch viel schrecklichere Folgen, wie eine etwas zu große Eiweißaufnahme.

Ofters hat man die Beobachtung gemacht, daß Kranke besonders solche, die eine schlechte Drüsentätigkeit haben, durch eine eiweißarme Rohkostnahrung ganz herunter gekommen sind. Die rapide Abmagerung wurde zuerst als ledigliche normale Reaktion bezeichnet, jedoch nachdem fast nur noch Haut und Knochen an den Kranken verblieben ist und sie sich kaum mehr auf den Beinen halten konnten vor Schwäche, mußte die einseitige Diät abgebrochen werden und wieder eine etwas eiweißreichere und besser erschlossene Nahrung gegeben werden.

In solchen Fällen wird nicht nur zuwenig Eiweiß gegeben, sondern es besteht noch ein weiterer Mangel, da auch die, für eine schlechte Verdauungsdrüsentätigkeit notwendige erschlossene Nahrungsform in einer restlosen Rohkostdiät nicht gegeben ist. Obschon bis jetzt von 100 in mindestens 90 Fällen von den in Kulturländer lebenden Menschen Eiweißüberfütterung festgestellt werden konnte und dieses Übel mit allen Mitteln korrigiert werden muß, darf man doch nicht in das andere Extrem rennen und alle eiweißreichen Nahrungsmittel verbannen wollen. Zudem gibt es verschiedene Eiweißarten, sodaß man nicht nur ohne weiteres das Eiweiß nach der Quantität, sondern vor allem nach der Qualität des Eiweißes bemessen und bewerten muß.

Eiweiß besteht nämlich wieder aus gewissen Grundstoffen, die Aminosäuren genannt werden, und wovon es 18 verschiedene gibt. Diese Aminosäuren können in fast unendlichen Variationen miteinander verbunden sein, somit immer wieder eine andere Eiweißart bildend. Wenn wir diese Aminosäuren numerieren würden, könnte z. B. Nr. 2 mit 4, 8, 10 und 18 ebenso Nr. 1. mit zwei von Nr. 5 und drei von Nr. 10 zu einem Eiweißkörper verbunden sein, wodurch die Eiweißart also immer wieder je nach der Anzahl und dem Vorhandensein der Aminosäuren taxiert und auseinandergehalten werden kann.

Das Eiweiß, das für den Menschen in Frage kommt, besser gesagt, das im menschlichen Körper gefunden wird, ist z. B. ein ganz anderes Eiweiß, wie das Muskeleiweiß einer Kuh, eines Schafes oder sogar eines Schweines. Auch das Eiweiß der Hülsen- und Körnerfrüchte entspricht in seiner Zusammensetzung den Anforderungen

---

*Wer, wenn es ernst gilt, nicht zagen soll, der muß vorher geübt werden. (Seneca)*



nicht ganz, die der menschliche Körper stellt, um seine Eiweißkörper aufbauen zu können.

Denken wir nun, der Mensch benötige zum Aufbau seines Eiweißes alle 18 Aminosäuren (was jedenfalls nicht ganz der Fall ist), dann wäre es doch wesentlich bei der Auswahl unserer eiweißliefernden Nahrungsmittel darauf zu sehen, ein Eiweiß zu finden, das möglichst alle 18 Aminosäuren liefern kann. Wenn der Mensch nun Eiweißarten zu sich nimmt, die für ihn als unvollständige Eiweißarten bezeichnet werden müssen, dann kann der Körper gewisse Aminosäuren aufnehmen, um mit Hilfe anderer Eiweißlieferungen ein vollständiges Eiweiß zu kombinieren.

Fehlen verschiedene Aminosäuren in der Gesamtnahrung ganz, dann kann auch kein vollständiges Eiweiß gebildet werden und der Körper geht im Wachstum zurück oder beginnt im Cewichte immer stärker zu verlieren, bis Entkräftung und Krankheit eintritt.

Eigenartig ist es, daß das Muskeleiweiß (also Fleischnahrungsmittel) ein sehr minderwertiges unvollständiges Eiweiß ist. Etwas wertvoller d. h. vollständiger ist das Eiweiß des Hühnereies, jedoch besitzt dies wieder die Nachteile, daß es bei der Verdauung zuviel Schwefel absondert. Auch enthält das für Nachkommen bestimmte Ei noch gewisse Hormone, die das Sexualnervensystem nachteilig bzw. reizwirkend beeinflussen.

Das wertvollste Eiweiß tierischer Nahrungsmittel liefern Milch und Milchprodukte. Das Kuhmilcheiweiß ist allerdings lange nicht so wertvoll, wie das Eiweiß der Muttermilch, da die Kuhmilch eben für das Kalb bestimmt ist, das sowohl einen andern Körperbau hat (mehr Knochen, deshalb ist die Milch auch phosphorreicher) und auch weniger feine Stoffe benötigt zur Bildung und Entwicklung des Gehirns und Drüsensystems.

Eigenartig ist es, daß z. B. Tryptophan (einer der Eiweißbausteine), welches die innere Sekretion anregt, nur ganz gering in der Kuhmilch enthalten ist, gegenüber dem großen Gehalte in der Muttermilch. Ein deutlicher Beweis, dass die innere Sekretion, die bekanntlich das ganze geistige Leben beeinflusst, man könnte fast sagen, die geistige Leistungsfähigkeit bestimmt, andere Stoffe benötigt beim hochentwickelten menschlichen Wesen, wie beim Tiere.

Das wertvollste Eiweiß finden wir in den grünen Pflanzen vor allem den Blättern. Dann folgen im Werte die Nüsse, die zudem auch ein sehr gutes Fett liefern, denn gute Eiweißlieferanten sind meistens auch gute Fettlieferanten.



Knollen und Wurzelgemüse, wie auch Hülsenfrüchte haben ein unvollständiges Eiweiß, jedoch ist solches immer noch wertvoller, wie das Muskeleiweiß. Auch sämtliche Getreidearten und Körnerfrüchte haben ein unvollständiges Eiweiß, was absolut nicht sagen will, daß diese Nahrungsmittel nun nicht so wertvoll seien, wie man sie eingeschätzt hat. Getreide und Körnerfrüchte sind vor allem als Nährsalz und Kohlendhydratlieferanten wichtig wie z. B. Naturreis, Vollkornbrot, Buchweizen, Hirse etc. Trotzdem das Leguminoseneiweiß ziemlich minderwertig ist, haben die Soyabohne und die Erdnuß wiederum ein hochwertiges Protein (Eiweiß).

Deshalb sind Soyamehle und Soya-Würzen, die nicht chemisch fermentiert sind, als gute Eiweißlieferanten und letztere als wertvolle Würze zu empfehlen.

Die Erdnuß, die leider im ungerösteten Zustande nicht gerade ansprechend und gut schmeckt, wird im gerösteten Zustande fast unverdaulich es sei denn in ganz feiner Verarbeitung als Erdnußcrème.

Eiweiß kann nur von der Pflanze aus den Elementen des Mineralreiches hergestellt werden, somit ist jedes lebende Wesen, also sowohl Tiere wie Menschen unbedingt auf die Pflanze angewiesen. Essen wir z. B. Fleisch oder andere tierische Produkte, dann ist das Eiweiß, das wir aufnehmen, doch nur umgearbeitetes Pflanzeneiweiß. Warum denn das Eiweiß auf einem Umwege zu sich nehmen, der zudem in der Zusammensetzung (Qualität) noch eine Verschlechterung darstellt? Unsere beste Eiweißquelle ist und bleibt das reine Pflanzeneiweiß, besonders als dasjenige der grünen Blätter, worin wohl quantitativ wenig, jedoch qualitativ das beste Eiweiß zu finden ist.

Pilze haben kein so wertvolles Eiweiß und zudem ist die Mengenberechnung bei Pilzen in der Regel unrichtig, da der Eiweißgehalt nach der Menge des Stickstoffes berechnet wird und es besonders in Pilzen sehr viel Nichtaminostickstoff hat.

Auch chemisch ist es gelungen (scheinbar gegen alle Gesetze) Eiweiß herzustellen, jedoch kann der Körper, wie Versuche ergeben haben, gar nichts davon gebrauchen (wie bei ziemlich allen chemischen d. h. synthetischen Produkten). Hunde, die damit gefüttert wurden, gingen elend zugrunde, während andere mit natürlichem Eiweiß gefütterte, gesund blieben.

---

*Und ehe, daß man einen Unzufriednen zankt,  
Entfern' ihm lieber erst den Dorn, woran er krankt. (Spitteler)*



Eigenartig ist noch die neueste Entdeckung, die gezeigt hat, daß z. B. bei einem Menschen mehr oder weniger festgestellt werden kann, ob er seinen Eiweißbedarf aus tierischer oder aus lediglich pflanzlicher Quelle holt. Wie eigenartig, also kann man heute den Vegetarier vom Fleischesser auch chemisch unterscheiden bzw. erkennen durch die Verschiedenartigkeit des Eiweißes.

Ein Bayer, der täglich sein Schweinshaxerl zwischen den Zähnen hat und immer mit Schweinefett kocht, bekommt also mit der Zeit ein Eiweiß, das mit der Zusammenstellung, offen gesagt, der Schweinssubstanz, die er täglich verzehrt, zu ähneln beginnt.

Inwiefern diesbezüglich nach und nach noch verwandte Faktoren bei strengen Fleischessern gefunden werden können, werden wir später erfahren und berichten, denn die Erkenntnis schreitet weiter und eigenartig, immer zum Nachteile der Garnivoren (Fleischesser).

Vielleicht wird die Wissenschaft mit das Werkzeug sein, den Menschen von seinem Raubtierstandpunkt (Carnivatoren) wieder zur edleren milderen Speise zu führen und ihn bewußt werden lassen, daß er als Krone der Schöpfung ein Fruchtesser (Frugivore) ist.

Heute verstehen wir den indischen Philosophen besser, wenn er sagt, in der Zelle stecke Geist der auf den, der die Zelle den seinigen zuführt, übertragen werde. Wenn wir uns auch anders ausdrücken, so wird die Tatsache immer mehr erkannt, daß unsere ideelle und geistige Entwicklung und Emporarbeitung sehr wesentlich mit unserer Ernährung zusammenhängt, sei es durch die Beeinflussung des Drüsensystems, sei es durch direkte Übertragung gewisser Kräfte und Schwingungen, die uns heute in ihrem Wesen noch nicht bekannt sind. Wenn wir uns also vorwiegend, wenn möglich rein pflanzlich ernähren und nicht gar zuviel Nüsse essen, haben wir nie zuviel Eiweiß, und sind sicher, auch nicht zu wenig zu bekommen, denn die reine Pflanzennahrung ist die ursprünglich vom Schöpfer für den Menschen bestimmte Nahrung. (Siehe 1. Moses 1, 10.) A. V.

---

## Wanderzellen.

(Schluß.)

Schliesslich deckten diese den immer härter werdenden Grund nur noch wie Wiesengras und wogten kaum mehr merklich im

---

*Ohne Genügsamkeit gibt es kein gedeihliches Streben. (Seneca)*