

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Eiweissvergiftung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552112>

#### **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:** 20.02.2026

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

**Zweckmässige Ernährung**

In bezug auf die Ernährung ist es wichtig, dass man sich sehr kalkreich und vitaminreich ernährt. Es ist vor allem nötig, viel Salat zu essen, so Weisskrautsalat, Kohl, Karotten, Randen und auch die vielen grünen Salate, die alle sehr mineral- und vitaminreich sind und zudem viel Kalk enthalten. Von den Früchten sind es in erster Linie die Beerenfrüchte, vor allem auch biologisch gezogene Erdbeeren, die als Kalklieferant in Frage kommen. Wichtig und unbedingt notwendig ist es, dass man Naturprodukte isst, so Vollkorn- oder Flockenbrot und viel Nahrung aus ganzem Weizen, ganzem Roggen und aus Naturreis. Was den Zucker anbetrifft, ist es dringend notwendig, dass man nicht weissen Zucker, sondern Rohrzucker gebraucht. Noch besser wäre es an seiner Stelle Honig und viel Traubenzucker in Form von Weinbeeren, Korinthen und Rosinen zu verwenden. Auch gute Fette müssen gewählt werden. Es soll kein Nieren- und kein Schweinefett noch ein anderes tierisches oder gehärtetes Fett, wie auch keine Margerine verwendet werden. Was in Frage kommt, sind unraffinierte Oele, frische, ungesalzene Butter, Mandeln und Nüsse. Betreffs des Würzens ist es dringend notwendig, sehr streng darauf zu achten, dass man wenig Kochsalz nimmt. Scharfe Gewürze, wie Pfeffer und Muskatnuss sind möglichst zu meiden. Man soll mit Bohnenkraut, Thymian, Mayoran, Basilikum, Koreander, kurz mit all den beliebten Garten-Gewürzkräutern würzen. Sehr gut ist Hefeextrakt (Vitam-R) als Würze, da der Vitamin-B-Komplex noch darin enthalten ist. Mit Vitam-R kann man Saucen herstellen, die ähnlich schmekken wie Fleischsauen und zum Würzen ausgezeichnet geeignet sind. Es ist auch sehr wichtig, dass man nicht Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit isst, damit man Gärungen vermeidet. Am besten ist morgens und auch abends eine gesunde Fruchtnahrung mit Vollkorn-, Knäcke- oder Flockenbrot. Dazu soll man Honig, Butter und wenn möglich ein Fruchtmüesli nehmen, das je nach der Jahreszeit mit den verschiedenen Beerenfrüchten oder mit Kernobst hergestellt wird. Mit Steinobst muss man vorsichtig sein, und es sollten nur kleine Quantitäten davon eingenommen werden. Mittags sollte man öfters Nahrung essen, Kartoffeln oder Getreidenahrung und dazu gedämpftes Gemüse nebst viel rohen Salaten. Fettgebackenes soll möglichst eingeschränkt werden. Für jene, die Fleisch essen möchten, ist das Kalb- und Rindfleisch das Gegebene und zwar am besten gegrillt. Wurstwaren und Schweinefleisch sollten gemieden werden. Als zusätzliche Zugabe von Kalk sollte man Urticalein einnehmen. Kieselsäure kann man in Form von Galeopsis zuführen. Zum Vermehrern der Immunitätstoffe und zum Fördern der Abwehrkräfte gegen die Erkrankung der Atmungsorgane hat sich auch Usneasan bewährt. Es wird aus den Flechten der Hochalpen bereitet und die Flechentsäure hat sich in Verbindung mit andern Stoffen als ganz hervorragend erwiesen. Auch Petasan, das Mittel aus Pestwurz und Viscum album, also dasjenige aus Misteln, sind ebenfalls gute, stärkende Naturmittel.

**Hautpflege und andere Vorsichtsmassnahmen**

Sehr gut kann man die Heiltendenz des Körpers auch durch eine gute Hautpflege heben. Man bürstet den Körper täglich, so dass eine leichte Rötung eintritt und ölt dann mit einem guten Oel, beispielsweise mit Johannisöl oder einem Hautpflegeöl, das echtes Johannisöl enthält. Wer nichts derartiges zur Verfügung hat, der nehme ein natürliches Olivenöl in kleinen Mengen. Es genügt, sich jeden zweiten oder dritten Tag leicht einzutüpfeln. Man muss sehr streng darauf achten, dass man nie kalte Füsse hat. Wenn dies der Fall ist, soll mit Fussbädern, Massage und andern mehr nachgeholfen werden. Man achte auch auf eine gute Darmtätigkeit. Lässt diese zu wünschen übrig, dann nimmt man morgens und abends einen Esslöffel voll frischgemahlenen Leinsamen oder Linosan ein. Anderseits darf man auch keinen Durchfall anstreben lassen, da er dem Körper sehr viel Kräfte entzieht. Eines der ein-

fachsten Mittel dagegen sind rohe, trockene Haferflocken oder Tormentavena. Es ist dies ein Mittel, das aus Tormentile (Blutwurz) hergestellt wird und zugleich noch eine gute Wirkung auf die Nerven hat. Darmstörungen und Gärungen, die oft auftreten, kann man auch durch gutes Einspeichern bekämpfen. Langsam essen, gründlich kauen und tüchtig einspeichern ist eine dringende Notwendigkeit.

**Gesunde Freude und richtiges Atmen**

Selbstverständlich ist die bekannte Wirkung der Höhenluftkur eine ausgezeichnete Unterstützung unseres Gesundheitszustandes. Wer sich diesen Vorteil leisten kann, sollte nicht darauf verzichten. Wer aber nicht in die Höhe gehen kann, hat vielleicht die Gelegenheit gute Meerluft zu geniessen, denn auch dies ist nicht schlecht, nur muss sie gesund und rein sein. Es ist daher streng darauf zu achten, sich nicht in der Nähe von Fabriken oder Autostrassen aufzuhalten.

Wichtig ist es auch, die Ratschläge zu befolgen, die «Der kleine Doktor» in den Artikeln «Freue dich gesund» und «Atem ist Leben» erwähnt. Ein seelisch gehobener Zustand beugt vor und für den Kranken bedeutet er gewissmassen schon eine halbe Heilung. Es ist daher gut, wenn der Arzt, der den Kranken behandelt und kontrolliert, auch diesen wichtigen Punkt beachtet, so dass er mit ihm darüber sprechen kann. Auch die richtige Atemgymnastik trägt viel zum bessern Wohlergehen bei. Bestimmt wird jeder biologisch eingestellte Arzt all diese natürlichen Vorbeugungsmassnahmen und Heilfaktoren begrüssen und sich am Erfolg mitfreuen.

**Eiweissvergiftung****Eiernahrung**

Eiweissvergiftungen sind keineswegs harmlos, weshalb man sich davor hüten sollte. Kaum war aber Ostern vorüber, als auch schon Telephone und Berichte über Eiweissvergiftungen eintrafen. Schon manchen Schaden hat die alte Ostersitte mit ihrem traditionellen Eierschmaus mit sich gebracht. Ja, mancher hat sich dadurch seine Gesundheit schon bleibend geschädigt. Um billige Oster-eier liefern zu können, werden begreiflicherweise nicht immer nur frische Eier zum Kauf dargeboten. Dadurch besteht dann die Möglichkeit, dass man Eier geniesst, die eben, weil sie nicht mehr frisch sind, unangenehme Schädigungen hervorrufen können. Wer aus Liebhaberei oder Tradition an Ostern gesottene Eier essen will, sollte dabei sehr vorsichtig sein, nur sehr wenig geniessen, und wenn möglich gleichzeitig Salate dazu essen, um dadurch ein gewisses Gegengewicht zu erhalten. Gekochte Eier sind bekanntlich eine schlecht verdauliche, stark harnsäurebildende und keineswegs gesunde Nahrung. Bedenkt man nun, dass an Ostern nebst den Eiern auch noch Schokoladehasen und andere Süßigkeiten gegessen werden, dann begreift man, dass Verstimmungen in den Verdauungsorganen auftreten können, besonders, wenn man das Missgeschick hat, womöglich noch schlechte Eier zu erwischen. Eigenartig, dass sich jene Sitten und Gebräuche, die dem Gaumen zusagen, erhalten, auch wenn es erwiesen ist, dass sie gesundheitlich ungünstig wirken, während andere, alte Bräuche, wie das Fasten, eine wesentliche Änderung erfahren. Früher verstand man unter einem Fasttag einen Tag vollständiger Nahrungsentzehrung. Heute lässt man einfach das Fleisch weg und füllt sich dafür den Bauch mit Backwaren. So ist es mit den wohlhabenden Sitten und Gewohnheiten, sie sind da, um dem äussern Schein zu dienen!

Bei frischen Eiern ist das Eiweiss wertvoll, denn es enthält Lecithin, das auf die Nerven gut wirkt. Am bekömmlichsten sind solch frische Eier, wenn man sie roh ausstrinkt. Liebt man sie nicht auf diese Weise, dann sollte man sie wenigstens nicht länger als 2—3 Minuten sieden. Die andern gekochten Eier sind nachteilig und zudem ist ein grosser Teil ihres Wertes verloren gegangen. Wenn

man schon Eier essen will, sollte man doch nur selten und stets nur wenig davon geniessen. Dies gilt vor allem für Rheumatiker und Arthritiker, da diese Kranken sehr ungünstig auf die Eiernahrung reagieren.

#### Andere Eiweissnahrung und ihre Verwendung

Wenn frische Fische richtig zubereitet und nicht zu oft genossen werden, dann sind sie für den Gesunden keine schlechte Eiweissnahrung. Wer an Flüssen und am Meere wohnt, ist allgemein auf sie angewiesen. Jede Eiweissnahrung, die nicht frisch ist, ist gefährlich, weshalb auch die Fischnahrung stets frisch sein muss.

Es gibt Menschen, die glauben, es sei gut, verschiedene Eiweissarten auf einmal zu geniessen. Sie wissen nicht, dass sie sich dadurch schädigen können. Wohl brauchen wir etwas Eiweissnahrung; es genügt aber, wenn zu einer Mahlzeit nur ein Eiweissprodukt geboten wird, also nicht etwa Fleisch, Eier, Fisch und womöglich gar noch Milchprodukte. Dies alles ist des Guten zu viel. Es ist weit besser, wenn wir unser Augenmerk auf eine nährsalz-, vitamin- und kohlehydratreiche Nahrung richten. Wer sich an Fleischnahrung hält, sollte stets nur frisches Fleisch geniessen, also Fleischkonserven oder Wurstwaren meiden. Wertmässig berechnet ist das frische Fleisch das beste und billigste. Es ist indes keineswegs nötig, seinen Eiweissbedarf aus Eiern, Fleisch, Fisch oder Käse zu ziehen. Dagegen gehören Quark, Joghurt, Sauermilch oder auch ganz gute Frischmilch zu den besten Eiweissnahrungsmitteln. Besonders für Kinder bildet das Milch-eiweiss die beste Eiweissgrundlage.

Wir dürfen aber auch die pflanzlichen Eiweissarten nicht vergessen. In der neuzeitlichen Ernährung stehen die Nüsse bereits sehr im Vordergrund. Sonst aber benutzt man das Nusseiweiss eigentlich noch viel zu wenig, da man der Ansicht ist, Nüsse und Mandeln seien nur als Zutaten für Kuchen bestimmt. Es ist für uns jedoch vorteilhaft, täglich auch ein pflanzliches Eiweiss auf dem Tisch vorzufinden. Beliebt sind bei Kindern vor allem die Nusspasten, die uns nicht nur Fett sondern auch Eiweiss liefern. Die bekannten Nuxo-Produkte sind daher als Fett- und Eiweisslieferanten besonders für Jugendliche eine ausgezeichnet kräftigende Nahrung.

Wie wir sehen, können wir also unsern Eiweissbedarf mit einwandfreien Nahrungsmitteln decken. Wir müssen in der Wahl nur immer vorsichtig und bedacht sein und auch immer Mass halten, dann entgehen wir dem Unheil einer Eiweissvergiftung.

#### Convallaria oder Maiglöckchen

Wenn wir im Mai durch die Buchenwälder wandern, dann erfreut sich unser Auge und unser Herz an den schönen, weissen Glöcklein, die man der Zeit entsprechend, in der sie erscheinen, Maiglöckchen nennt. Es scheint nicht von ungefähr zu sein, dass sich darob unser Herz erfreut, denn es ist ein ganz hervorragendes Herzmittel. Man hat ihm früher wenig Beachtung geschenkt, sondern hat die Digitalis und andere Herzmittel bevorzugt. Inzwischen stellte man jedoch fest, dass die Digitalis in der Herzmuskelatur etwas ablagert, also kummiert. Das ist der Grund, weshalb das Maiglöckchen mehr zu Ehren kam, denn bei ihm sind diese Neben- und Nachwirkungen nicht zu befürchten. Bei Herzschwäche stärkt es die Herzmuskelatur und hat zugleich noch eine ausgesprochen günstige Wirkung auf die Gefäße selbst. Es wirkt bei gleicher Dosis nicht so hart und stark wie Digitalis, hat aber nicht die anfangs erwähnte Nebenwirkung der Kummlierung. Bei Herzschwäche, nach Infektionskrankheiten, nach Grippe, Lungenentzündung, Lungenleiden und vielen andern Infektionskrankheiten, so auch nach Angina, nach welcher Digitalispräparate fast oder sogar ganz unwirksam sind, wirkt Convallian, also das Maiglöckchen-präparat, ausgezeichnet und zuverlässig. Als Herzstärkungsmittel vor Operationen, sowie auch zur Nachbehandlung, um die Herzschwächeinwirkung der Operation

auszugleichen, eignet sich Convallian vorzüglich. Auch Sportler, die sich überfordert haben, finden in Convallian ein ausgezeichnetes, hilfreiches Herzmittel, das ihre Herzmuskelatur wieder in Ordnung bringt. Selbst während oder nach Nierenerkrankungen habe ich bei auftretenden Herzstörungen vorzügliche Erfolge feststellen können, ebenso bei arteriosklerotischen Erscheinungen, also bei hohem Blutdruck und Alterserscheinungen, wie auch in den Zeiten der Abänderung.

Bei all diesen Arten von Herzstörungen hat sich das Maiglöckchen als gutes und zuverlässiges Herzmittel bewährt. Auch bei Ueberfunktionen der Schilddrüsen mit ihren bekannten unangenehmen Herzstörungen ist Maiglöckchen günstig zur Behandlung, während Digitalis gar nicht angebracht ist. Convallian, die interessante Kombination mit der Meerzwiebel, hat sich dagegen auch hier ausgezeichnet bewährt, da die Diurese, also die Wasserausscheidung noch gleichzeitig mit angeregt wird, so dass auch bei Herzwassersucht die Anwendung dieses Mittels vorteilhaft angebracht ist.

#### Die Sauna

Es ist noch nicht lange her, seit wir die Sauna allgemein kennen, und dass sie sich bei uns eingeführt hat. Früher haben nur Reisende, die die nordischen Länder besuchten und dabei die Augen und Ohren offen hatten, etwas von der Sauna gehört und gesehen. Es ist eine Einrichtung, die vor allem in Finnland, Schweden und Norwegen heimisch ist. Seit Jahrhunderten wendet man dort dieses Sauna-Schwitzbad an. In diesen Ländern ist eine solche Massnahme natürlich notwendig, da verhältnismässig wenig heisse Tage in Erscheinung treten, die ein Schwitzen ermöglichen. Es ist daher in diesen kalten Ländern nötiger als irgendwo anders, dass man die rückständigen Stoffwechselgifte durch Schwitzen ausscheiden kann.

In tropischen Gegenden braucht man keine Sauna, da man dort, wie ich dies aus eigener Erfahrung weiss, den ganzen Tag in einer Sauna steckt, denn die Luft ist so heiss, dass man überhaupt nur einmal am Tage ins Schwitzen kommt. Dort ist man froh darüber, wenn die Nacht durch eine kleine Abkühlung das Schwitzen einstellt. Dieses viele Schwitzen trägt denn auch die Schuld, dass mancher den Aufenthalt in den Tropen nicht aushält.

In unserer gemässigten Zone schwitzt man aber oft zu wenig, so dass die Niere nicht immer mit der Ausscheidung der Stoffwechselgifte nachkommt. Die Sauna ist deshalb eine gute Einrichtung, da durch sie auch noch die Hauttätigkeit zur Entlastung zugezogen wird. Früher benützten wir zum Schwitzen den Wickel, den Schwitzkasten oder eine andere Form, die sich uns eben gerade als günstig anbot. Es war dies alles den Verhältnissen entsprechend sehr gut und ist auch heute noch empfehlenswert. Die Sauna ist aber weit praktischer und einfacher. Man braucht sich ganz einfach nur zum Saunabad hinzugeben und die Prozedur dort von A—Z durchzuführen zu lassen. Sie ist allerdings nicht genau gleich wie im Norden. Die Bedienung ist anders, denn was dort Sitte und Gewohnheit ist, das würde wohl bei uns etwas sonderbar und befremdend anmuten. So fehlen denn die Birkenreiser und auch das Mädchen des Hauses, das die Haut mit Hilfe dieser Birkenreiser tüchtig und gründlich zu massieren versteht, wenn man dieses Schlagan der Haut mit den Reisern als eine Massage bezeichnen kann.

Doch auch bei uns ist die Sauna bestimmt sehr gut; man sollte sich diese natürliche Reinigung nur von Zeit zu Zeit zugute kommen lassen. Ich kenne Geschäftsleute, die sich dieser Pflege regelmässig unterziehen, und sie sind dadurch viel weniger Krankheiten ausgesetzt. Es ist für die Gesundheit bestimmt vorteilhafter die Sauna zu benützen, anstatt am Stammtisch zu sitzen. Einige fürchten, sie möchten der Erhitzung nicht gewachsen sein. Da heisst es denn ganz einfach einmal einen vorsichtigen Versuch wagen, denn die meisten Menschen, oft sogar Herzleidende, halten die Sauna, wenn richtig durchge-