Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 6

Artikel: Eiweissmangel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969503

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: 09.08.2025

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

Eiweißmangel

Jahrelang wurde viel über die Folgen von Eiweißüberfütterung geschrieben und in den Kreisen der Wissenschaft darüber gestritten, ob die notwendige, tägliche Eiweißmenge wirklich nur ungefähr 50 Gramm ausmache, oder ob andere Wissenschaftler recht hätten, die 80 bis 120 Gramm Eiweiß als optimale Menge fordern. Wenn man bei üppig ernährten Menschen, die vorwiegend Fleisch, Eier, Käse und Hülsenfrüchte genießen, die Gefahren einer Eiweißüberfütterung in Betracht zieht, hat das bestimmt eine volle Berechtigung, besonders wenn Arthritis, Gicht, Arterienverkalkung, Fettsucht, Zuckerkrankheit oder eine ähnliche Krankheit vorliegt. Daß es in solchem Falle angebracht ist, die Eiweißnahrung, vor allem den Fleisch- und Eierverbrauch, zu reduzieren und sich auf mehr Gemüse- und Salatnahrung zu verlegen, was bereits eine wesentliche Abhilfe schaffen kann, habe ich schon oft in meinen Schriften erklärt.

Folgen von Eiweißmangel

Weniger bekannt sind die Folgen von Eiweißmangel, die besonders bei Vegetariern oft beobachtet werden können. Vitamine, Mineralstoffe, im Sammelbegriff Vitalstoffe genannt, sind in einer guten, rein pflanzlichen Ernährung in der Regel genügend enthalten. Auch der Fettbedarf, einschließlich dem Gehalt an ungesättigter Fettsäure, ist beim Vegetarier meist gut gedeckt. Was jedoch mangeln kann, ist die genügende Menge von wertvollem Eiweiß, das all die Bausteine, die Aminosäuren, enthält, die notwendig sind, um unser arteigenes Eiweiß aufzubauen. Wohl enthalten Nüsse, Getreidekeime und Samen, wie Sesamsamen, ein sehr wertvolles Eiweiß. In der Regel ißt man jedoch von diesen Produkten doch zu wenig und zudem gibt es Menschen, die das Nußeiweiß schlecht aufnehmen. Als Folge tritt eine Abmagerung und Entkräftung, ja sogar manchmal eine Leberfunktionsstörung in Erscheinung, was oft auch die Darmbakterien degenerieren läßt, sodaß Verdauungsstörungen und eine schlechte Auswertung der Nahrung die Folge sein können.

Rasche Abhilfsmöglichkeit

Läßt man einen solchen Zustand nicht zu lange anstehen, dann kann er rasch wieder behoben werden, besonders dann, wenn man eine lactovegetabile Ernährung nicht zurückweist. Täglich sollte man etwas Quark oder Buttermilch, vielleicht sogar Frischmilch zur rein vegetarischen Ernährung beigeben. Geschieht dies, dann kann der erwähnte Zustand mit all seinen Mängeln oft schon durch diese kleine Vorsichtsmaßnahme behoben werden. Ist die Bakterienflora schon stark verändert, dann hilft in der Regel eine kurze Einnahme von Molkosan mit etwas Acidophilus, einem milchsäureartigen, dem Joghurtpilze ähnlichen Bakterienpräparate.

Dieser Tage besuchte mich ein Patient, der schon ungefähr 30 Jahre als Vegetarier lebt. Seine Erscheinung war jugendlich und elastisch, und ich konnte daher für die Leberfunktionsstörung und Untergewichtigkeit keine andere Erklärung, als die soeben erwähnte, finden. Ich habe nun aber schöne Erfolge feststellen können, wenn sich Vollvegetarier entschließen konnten, zum Lactovegetarismus überzugehen. Nie sollte man im Leben dogmatisch starr, also gewissermaßen fanatisch konsequent sein, denn die Natur belehrt uns eines andern, da auch sie sehr elastisch und anpaßungsfähig, daher ohne jegliche starre Dogmatik ist. Das Milcheiweiß ist nun einmal ein sehr wertvolles Eiweiß, das fast alle Menschen gut aufnehmen. Große Forscher sind sich heute sogar darüber einig, daß es viel wertvoller ist als das Fleischeiweiß. Es ist des weitern zudem für jeden Menschen zu bedenken, daß es, besonders für den Idealisten, doch bedeutend erstrebenswerter ist, wenn er mit einem gut arbeitenden Körper in seinem Leben viel Gutes, vor allem geistig Wertvolles leisten kann, statt mit einseitiger Konsequenz im Wirken und Schaffen in einem nur bescheidenen Rahmen bleiben zu müssen, um dabei gleichzeitig noch gesundheitlich überempfindlich zu werden.