Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 1

Artikel: Behebung von Eiweissmangel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969094

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: 02.10.2025

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

Behebung von Eiweissmangel

Es ist nicht immer leicht, sich vor Eiweissmangel zu schützen, besonders nicht wenn man als Lactovegetarier jene fernen Länder bereist, die keine nennenswerte Milchwirtschaft betreiben. Zwar ist es auch für den Reinvegetarier bei uns nicht immer leicht, täglich seine 18 Aminosäuren durch die Nahrung zu erhalten, und doch benötigt er sie, da sie die verschiedenen Grundbausteine zum Aufbau des körpereigenen Eiweisses bilden.

Unsere Vorfahren behalfen sich mit der Hirse als pflanzlichem Eiweisslieferanten, mit Milch und Fleisch. Später bereicherte die Kartoffel, die ebenfalls ein wertvolles Eiweiss liefert, den Tisch, und in jüngster Zeit gesellte sich auch noch die Soyabohne als Eiweisslieferant hinzu. Auch sie hat sich als wertvolle pflanzliche Eiweissnahrung erwiesen, konnte sie doch Millionen von Chinesen das Leben retten, als die Überbevölkerung die Beschaffung von genügend tierischem Eiweiss in Frage stellte.

Ihrer Vorzüglichkeit wegen sollten die Soyaprodukte bei uns viel mehr Beachtung finden, und zwar nicht nur, weil diese wertvolle Pflanze ein vorzügliches Eiweiss enthält, sondern auch wegen ihres schätzenswerten Gehaltes an Mineralbestandteilen und anderen Vitalstoffen. Auch die Hirse sollte bei uns wieder mehr zu Ehren gelangen, diente sie doch einst unseren Vorfahren zur Sättigung und Kräftigung, sonst hätten sie wohl kaum daran gedacht, den hungernden Strassburgern mit gekochtem Hirsebrei, den sie den Rhein hinunterflössten, beizustehen. Vor ungefähr 40 Jahren war die Hirse bei uns jedoch so stark in Vergessenheit geraten, dass man sie nur noch als Hühnerfutter bezeichnete. Zufolge von ernstlichen Bemühungen, unsere Ernährung durch vollwertige Pflanzennahrung zu bereichern, kam sie in den letzten Jahrzehnten allmählich wieder mehr zur Geltung. Es würde zu unserem Vorteil dienen, wenn wir sie regelmässig im Wechsel mit Kartoffeln und Soya geniessen würden.

Bereist man die sogenannten unentwikkelten Länder in Afrika und Asien, dann kann man oft besonders in tropischen Gebieten nicht nur viele Erwachsene, sondern hauptsächlich auch Kinder mit dikken Bäuchen und mageren Körpern antreffen. In der Regel ist dieser Zustand auf einen Eiweissmangel zurückzuführen. Reine Kalorien, also Kohlehydrate sind oft in Form von Früchten genug vorhanden. Fett kann der Körper selbst erzeugen. Die Beschaffung von Eiweiss ist jedoch besonders in heissen Ländern oft ein schwieriges Problem. Bei zu grosser Hitze mangelt es dort eben auch an einer ergiebigen Milchwirtschaft. Kein Wunder, dass man in solchen Gegenden Samen aller Art als Nahrungsmittel sehr zu schätzen weiss. In volkshistorischen Museen, die Anhaltspunkte für das Leben früherer Völker und Kulturen geben, fallen Samen, Kerne und Nüsse als besonderes Ernährungsmerkmal förmlich auf.

Muscheln, Meerfische und Krebse

Wie bereits erwähnt, sind Vegetarier, auch wenn sie sich an Milchprodukte halten, in tropischen Ländern betreffs der Deckung ihres Eiweissbedarfes oft sehr verlegen und nicht selten in einer gewissen Not. Da es in Tropengegenden für die Kühe zu heiss ist, fallen Milch und Milchprodukte in der Regel aus. Auch Soya ist nicht überall anzutreffen, ebenso sind Nüsse oft nicht erhältlich. Was soll man sich da als Eiweiss beschaffen? Besonders kleinere Inselvölker könnten nicht leben, wenn ihnen keine Meertiere zur Verfügung stünden. Muscheln und Krebse sind in diesen Gegenden eine willkommene und wertvolle Eiweissnahrung.

Wie wirkt sich ein solcher Zusatz für uns, die wir genügend Eiweissnahrung zur Verfügung haben, gesundheitlich aus? Eine Lebensnotwendigkeit sind solche Meertiere für uns bestimmt nicht, doch

sind wir gewohnt, noch manches zu geniessen, was zur Erhaltung unseres Lebens nicht unbedingt notwendig wäre. So könnten wir auch ohne Südfrüchte auskommen, und doch sind wir für diese Bereicherung und Abwechslung jeweils froh und dankbar. Meertiere besitzen ein sehr gutes Eiweiss, das leicht verdaulich ist, weshalb es dem Fleischeiweiss vielerorts vorgezogen wird. Wesentlich ist für uns auch noch der Umstand, dass Meertiere Spuren von Jod enthalten.
Die Reiseerleichterungen durch den grossen Fortschritt im Flugwesen hat Fremde mit fremden Sitten und Gebräuchen zu uns gebracht, und sie sind dankbar, ihre übliche Nahrung bei uns zu erhalten. Viele von uns wagen auch den Flug in jene fernen Länder und werden vertraut mit den dortigen Gewohnheiten. So wird manches bei uns bekannt, ja selbst beliebt, was früher eine Seltenheit bedeutete.

Das einfache Geheimnis der Urwaldnahrung

Es mag uns sehr nachdenklich stimmen, wenn wir den Gesundheitszustand von Urwaldbewohnern, die als Wilde oder Halbwilde mit noch keinerlei Zivilisation in Berührung gekommen sind, mit unseren Verhältnissen vergleichen. Während jene von gewissen Krankheiten völlig verschont bleiben, gehen wir besonders an jenen, die degenerativer Art sind, fast zugrunde und dies, obwohl wir vor allem in der Hygiene viel bessere Lebensbedingungen haben und über eine viel reichhaltigere, oft sogar vitaminreichere Nahrung verfügen.

Man kann sich in der Tat immer wieder über die starken, schönen Zähne dieser Urwaldmenschen wundern, wie auch über ihren guten Knochenbau und die meist elastische Körperlinie. Ebenso gut ist es auch um die Funktion ihrer inneren, vor allem ihrer Verdauungsorgane bestellt. Auffallend ist besonders die Unempfindlichkeit gegen Krebs, Rheuma, Arthritis, Arterienverkalkung und gegen andere Gefässleiden.

Die Vorzüge, die wir besitzen, sind bestimmt beachtlich. Wir verfügen über eine vorbildliche Hygiene und Sauberkeit im Bereiten der Nahrung. Auch besitzen wir Stärkungsmittel, Nährsalz- und Vitaminprodukte. Wir wissen uns durch Pasteurisieren vor Mikroben und Bakterien zu schützen. Unsere guten Ärzte bemühen sich, jeden Mangel mit wissenschaftlicher Genauigkeit sofort zu beheben. Die Zahl neuer Heilmittel wächst in die Millionen, so dass kein Arzt noch Apotheker der Welt behaupten könnte, genügend Zeit aufzubringen, um sie alle eingehend kennenzulernen. Aber trotz all diesen Vorteilen nimmt die Zahnkaries stets zu, was viele Zahnärzte veranlasst, erschreckende Tatsachenberichte zu veröffentlichen. Auch die Zunahme von Krebs und Gefässkrankheiten ist bedenklich. Wohl konnte das allgemeine Durchschnittsalter dank der besseren Hygiene erhöht werden, auch hat die Säuglingssterblichkeit wesentlich abgenommen, was sich auf die Durchschnittsberechnungen günstig auswirkt, aber gleichwohl leidet der zivilisierte Mensch mehr als früher, und wir fragen uns unwillkürlich, woran dies wohl liegen mag?

Wir können allenthalben feststellen, dass in der Familie, in der Gemeinde, im Staatswesen Harmonie eine unerlässliche Grundlage zu gutem Gedeihen darstellt. Diese Gesetzmässigkeit herrscht auch in der einzelnen Zelle unseres Körperstaates vor, denn auch sie fordert Harmonie, um ein gesundes Leben zu verbürgen. Disharmonie aber bedeutet Krankheit, Schmerz, Degeneration und Tod. Die Indianer im unberührten Amazonasgebiet, die Neger im dunklen Afrika und der Asiate in den Bergtälern des Himalaya scheinen diese Disharmonie nicht zu kennen, denn seit Jahrhunderten schenkte ihnen eine naturbelassene Nahrung schöne Zähne, gute Knochen und alle weiteren, damit zusammenhängenden Vorteile.