

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 3

Artikel: Eiweissmangel und dessen Folgen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969586>

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: 07.03.2026

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

Milch und geraffelten Äpfeln zu und fügen als Getränk einen Bambukaffee bei, den wir mit Milch, ohne Zucker trinken. Die Bitterstoffe der in diesem Kaffee enthaltenen Eicheln regen die Leber günstig an. Wir bereichern dieses Frühstück mit etwas Knäckebrot, das wir mit wenig Butter sowie Honig bestreichen. Abwechslungsweise können wir auch Hagebuttenmark oder die schmackhafte Heidelbeerkonfitüre wählen.

Das Mittagessen setzt sich aus Gemüse und Salaten zusammen. Wir dämpfen hierzu die Gemüse ohne Fett. Auf Wunsch können wir sie auch schwach im Ofen gratinieren. Wir würzen nur sehr leicht mit Herbamare oder Trocomare. Die Salate bereiten wir mit Zitronensaft oder Molkosan nebst wenig kaltgepresstem Öl und etwas Quark zu. Als Getränk kommt Mineralwasser mit wenig Molkosan in Frage. Dieser Gemüsemahlzeit kann nach Bedürfnis auch noch ein kleineres Naturreisgericht beigefügt werden.

Besonders anfangs ist auf sehr bescheidene Nahrungsmengen zu achten. Erst mit erfolgreicher Genesung, also mit der

Abnahme der Krankheitssymptome, darf man langsam das Quantum etwas steigern. Dies ist vor allem dann angebracht, wenn sich der Appetit wieder zu melden beginnt.

Wenn man eine Grippe richtig behandelt, dann hat man nicht mit unangenehmen Neben- oder Nachwirkungen zu rechnen, da man die Grippengifte wirklich vernichtet oder ausgeschieden hat. Besonders hartnäckig können sich allerdings Husten und Katarrhe äussern, vor allem, wenn sie die Bronchien befallen haben. In solchem Falle erweisen sich Tannenknospensirup wie auch Imperatoria, also Meisterwurztropfen und zusätzlich ebenfalls Kal. jod. D4 als zusätzliche Hilfe. Wer nach der Genesung die Gelegenheit hat, wöchentlich ein Saunabad zu nehmen, und zwar mehrere Male, sollte diesen Vorzug benützen, da man dadurch allfällig noch restliche Gifte ganz loswerden kann. Je nach der Art der Viren kann die Grippe sehr gefährlich sein, weshalb man nochmals betonen muss, diese Krankheit stets ernstzunehmen und sie gründlich auszuhelen.

Eiweissmangel und dessen Folgen

Bei den Nachkommen früherer Naturvölker, die sich seit dem Zusammenleben mit der weissen Rasse mehr und mehr von ihren alten Ernährungsgewohnheiten entfernt haben, konnte ich allenthalben schlimme Folgen von Eiweissmangel gewahr werden. Die Indianer von Zentral- und Südamerika blieben davon nicht verschont, ebensowenig wie auch die Neger von Ost-, West- und Südafrika. Weil sie den gesundheitlichen Wert ihrer früheren Naturkost nicht richtig einzuschätzen wussten, gingen sie zur Ernährungsweise der Weissen über. Da sie nun aber nicht über deren gleiche wirtschaftliche Möglichkeiten verfügten, konnten sie sich nur die billigsten der entwerteten Nahrungsmittel beschaffen und das hatte alsdann in der Regel einen Eiweiss-, Vitamin- und Nährsalzmangel zur Folge. In einem Kin-

derspital von Guatemala beobachtete ich Indianerkinder, die buchstäblich nur noch Haut und Knochen waren. Oft bringen die Indianermütter ihre Kinder erst zur Kontrolle, wenn es zu spät ist und Hilfe kaum noch etwas ändert.

Neben den typischen Avitaminosen spielt der Eiweissmangel in bezug auf die Abmagerung eine Hauptrolle. In Südafrika zeigten mir die Ärzte viele Patienten, die an Tuberkulose erkrankt waren. Infolge Kalk- und Eiweissmangel hatten sie ihre sonst übliche Widerstandskraft verloren. Einer der Chefärzte erklärte mir, dass die Kranken in der Regel wieder genesen würden, sobald sich die richtige Nahrung in genügender Menge bei ihnen auswirken können, sobald sie also aufgefüttert seien. – In Ostafrika machte mich ein Freund mit einem Negerstamm bekannt,

der sich vollständig mangelhaft ernährt hatte. Da das Wild als Eiweisslieferant fast ganz ausgerottet worden war, verlegte sich dieser Stamm vorwiegend auf die einseitige Ernährung mit Bananen. Die Folgen waren verheerend, bis eine von Weissen durchgeführte Hilfsaktion eingriff.

Auch in Indien fand ich schlimme Folgen von Eiweissmangel vor. Durch starke Verwurmung der Leute wirkte sich der bedenkliche Zustand noch schlimmer aus. Die dicken Hungerbäuche können jeweils nicht über die Mangelsymptome hinwegtäuschen. Würden die Millionen heiliger Kühe ihrer normalen Zweckbestimmung übergeben werden, dann könnte man dadurch wenigstens einen Teil des Eiweissmangels beheben. Aber noch darf man sich in der Hinsicht nicht auf die Vernunft der Inder berufen, denn dort wird der religiöse Fanatismus allem andern vorgezogen, mag er sich noch so sehr zum Unsegen auswirken. So scheitert denn dieses Problem wie noch so viele andere Probleme an den wirklichkeitsfremden, religiösen und wirtschaftlichen Verhältnissen dieses Landes. Gandhi, der die

Schwere dieser Probleme erkannt hatte, versuchte sie zu ändern, büsste aber dieshalb sein Leben ein.

Hilfe für unterentwickelte Länder

Eiweissmangel ist meist nur in den sogenannten unterentwickelten Ländern zu finden. Aus diesem Grunde habe ich im Gedanken, eine kleine Hilfe sein zu können, das Vogel-Vollwertmüesli mit Soya-eiweiss ausgestattet, da es ebenfalls in diese Länder gelangt, weshalb es dort entsprechend dienlich sein kann. Soyaeiweiss, besonders von gekeimter Soya, ist vorzüglich geeignet, den Eiweissmangel zu beheben. Es wäre auch vorteilhaft, wenn man die gesamte Buttermilch, die teilweise an die Schweine verfüttert wird, zu Pulver verarbeiten würde, um dieses als Eiweisslieferant den verschiedenen unterentwickelten Ländern zukommen zu lassen. Auch das könnte dort Gutes bewirken. Bei uns sowie in anderen zivilisierten Staaten herrscht das gegenteilige Problem, also kein Eiweissmangel, sondern eher eine Eiweissüberfütterung und über diese wollen wir in der nächsten Nummer Bericht erstatten.

Die Organuhr nebst klimatischen und bioklimatischen Einflüssen

Es ist längst erwiesen, dass Licht, somit das Licht der Sonne, des Mondes und der Sterne, auf Mensch, Tier und Pflanzen einen Einfluss ausübt. Licht regt das Wachstum der Pflanzen an und fördert dadurch den Säftekreislauf. Bei den Tieren sucht man diese Wachstumsförderung nutzbringend auszuwerten, indem man beispielsweise in Hühnerfarmen das Licht bis spät in die Nacht hinein brennen lässt, was die Eierproduktion steigern hilft. Es ist zwar verwunderlich, dass auch künstliches Licht teilweise funktionsfördernde Wirkung aufweist. Bekannt ist schon lange, dass der Mond als Leuchte der Nacht, besonders wenn er als Vollmond in Erscheinung tritt, auf gewisse Menschen eine starke Wirkung auszuüben vermag. Das verspüren vor allem die Mondsüchti-

gen, da diese gegen die Mondeinflüsse allzu empfindlich ansprechen.

Höhenunterschiede

Eine erwiesene Tatsache ist auch, dass Höhe und Tiefe, also die atmosphärischen Druckverhältnisse besonders auf das Gefässsystem stark einwirken. Diesen Einfluss können vor allem ältere Leute feststellen, wenn sie bei Bergbahnfahrten zu rasch in die Höhe gelangen. Unser Körper braucht, selbst wenn er gesund ist, Zeit, um sich anderen Druckverhältnissen anpassen zu können. Das trifft auch auf andere bioklimatische Verhältnisse zu, wenn sie sich plötzlich verändern. Als Beweis dient die Erfahrung einer Person, die unter verschiedenen Störungen zu leiden hat, wenn sie mit der Bergbahn all-