

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 5

Artikel: Eiweissüberfütterung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969607>

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: 25.02.2026

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

wohl die grosse wie auch die kleine Brennessel war in der Volksheilkunde eine altbewährte Heilpflanze. Wendet man sie bei Rheuma und Gicht längere Zeit an, dann erweist sie sich wie keine andere Pflanze als sehr wirksam. Die Anwendung erfolgt sowohl äusserlich als auch innerlich. Man kocht etwa 20 frische Blätter 5 Minuten lang in 1 Liter Wasser. Den so gewonnenen Tee trinkt man tagsüber schluckweise, und zwar den ganzen Liter. Wir können nämlich dadurch, wie klinische Versuche dies gezeigt haben, die Harnsäure vermehrt ausscheiden.

Noch wichtiger ist die Wirkung der Brennessel bei Blutarmut, also Anämie. Sehr wahrscheinlich ist diese günstige Wirksamkeit dem grossen Gehalt an Chlorophyll und Eisen zuzuschreiben. Auch Alfalfaklee sowie die grüne Haferstaude sind ebenfalls reich an blutbildenden Stof-

fen, weshalb sie heute zusammen mit der Brennessel, zur Herstellung einer Kräuter-tablette, bekannt als Alfavena, Verwendung finden, so dass alle drei Pflanzen ihre Vorzüge in eins vereinen können. Vor allem in der Kinderpraxis hat sich dieses Erzeugnis vorzüglich bewährt. Für lymphatische Kinder, die immer wieder unter Katarrh und Erkältungen leiden, ist die Brennessel ein zuverlässiges Heilmittel, da sie neben anderen wertvollen Mineralien Kalk und Vitamin D enthält. Dies kommt auch in dem bekannten Kalkpräparat Urticalcin besonders zur Geltung. – In diesem Zusammenhang sei nochmals wiederholt, dass die jungen Frühlingstriebe der Brennessel fleissig geerntet und verwertet werden sollten, da sie für Kinder als feingeschnittene Beigabe im Salat sowie im gedämpften Spinat ein heilwirkendes Gemüse darstellen.

Eiweissüberfütterung

Ein Problem, das vor allem in den zivilisierten Ländern von Jahrzehnt zu Jahrzehnt grösser geworden ist, ist die Eiweissüberfütterung. Wenn man die Statistiken studiert, kann man feststellen, dass sich in den letzten 50 Jahren der Eiweissverbrauch in vielen Ländern teilweise verdoppelt hat, und zwar hat vor allem der Fleischkonsum während dieser Zeit am meisten zugenommen. Gleichzeitig mit dem vermehrten Fettverbrauch ist vielerorts auch der Eiweisskonsum gestiegen. Unser täglicher Eiweissbedarf schwankt je nach Körpergrösse und Alter zwischen 50 und 70 Gramm. In den Ländern mit westlicher Kultur ist jedoch der Eiweissverbrauch durchschnittlich im Tag bedeutend höher, denn er bewegt sich zwischen 100 bis 150 Gramm.

Wenn sich nun jemand jahrelang einen erhöhten Eiweissverbrauch gestattet, kann er sich viel eher verschiedene Nachteile zuziehen, so einen erhöhten Blutdruck, Gefässleiden und Arteriosklerose. Die Eiweissüberfütterung vermag auch Rheuma, Gicht und Krebs sehr ungünstig zu beeinflussen, besonders, wenn gleichzeitig

auch der Fettverbrauch zu hoch ist. In der Regel ist das tierische Eiweiss bei den erwähnten gesundheitlichen Nachteilen von grösserem Einfluss als das pflanzliche Eiweiss. In einer grossen Anzahl von Ländern ist dieser beanstandete Eiweissüberschuss festzustellen, weshalb deren Bevölkerung an den damit verbundenen Folgen zu leiden hat. Es handelt sich dabei um europäische Staaten, vor allem um Länder des Nordens und um Gebiete in den Alpen. Ferner gehören auch Nordamerika, Kanada, Argentinien, Südafrika, Australien, Neuseeland und Tasmanien dazu. In vielen dieser Länder konnte ich während meiner Vorträge auf diese Nachteile hinweisen, wobei ich bei manchen massgebenden Stellen erfreulicherweise grosses Verständnis vorgefunden habe. Man könnte mit dem in diesen Ländern festgestellten Überschuss an Eiweissnahrung einen grossen Teil des Eiweissmangels bei den unterentwickelten Ländern beheben. Um die besonderen Fragen einer richtigen Ernährung und Diät gesamthaft klären zu können, muss man grundsätzlich auch dem Eiweissverbrauch die entsprechende Auf-

merksamkeit zuwenden, denn ohne diese gleichzeitige Lösung kann man die Ernährung der Völker keineswegs in eine gesundheitlich günstigere Phase lenken. Es ist dabei unbedingt darauf zu achten, das bereits erwähnte Eiweissoptimum von täglich 50–70 Gramm pro Person einzuhalten. Die verschiedenen Entfettungskuren, die besonders von den Amerikanern stark empfohlen werden, weil sie glauben mit ganz wenig Kohlehydraten und viel Eiweiss den richtigen Weg gefunden zu haben, mögen in bezug auf die Gewichtsabnahme wohl einen gewissen Erfolg zeitigen, gleichzeitig versäubern sie jedoch den Körper und benachteiligen ihn in der zuvor erwähnten Weise.

Sprechendes Beispiel

Auf einer kleinen Fidschiinsel an der Südspitze von Neuseeland, wo sich die Bevölkerung vorwiegend mit Fischen und Meertieren ernährt, traf ich eine typisch einseitige Eiweissüberernährung an. Trotz dem günstigen Klima konnte ich beson-

ders bei Frauen oft Venenstörungen mit stark erweiterten Kapillaren feststellen, was die Haut blaurot erscheinen liess. Einige littcn auch an Gefässstörungen und am Abend waren ihre Beine aufgelaufen. Die Insel ist ziemlich abgelegen, und es scheint, dass es Leute darauf gibt, die sie noch nie verliessen, die noch nie das Festland betreten.

Da diese Insel zum Teil sehr tiefgründigen, sauren Moorböden aufweist, könnten dort Karotten, Randen und allerlei Gemüse gut gedeihen, aber niemand scheint den Wert einer solchen Ernährung zu kennen und zu erfassen, weshalb es völlig an jeglicher Anleitung gebracht. Diese zusätzliche Pflanzenkost würde bestimmt den notwendigen Ausgleich schaffen, aber niemand sorgt für eine entsprechende Anregung oder gar für das notwendige Samengut. Vergleicht man diese Zustände mit dem üppigen Gemüsereichtum, der im peruanischen Hochland gedeiht, dann muss man in gesundheitlicher Hinsicht diese Inselbewohner nur bedauern.

Die Geschichte der Vogel-Brote

Vor Jahren konnte ich bei einem Aufenthalt in Niederafrika feststellen, wie Eingeborene entlegener Dörfer ihr Getreide lagern. Es geschieht dies noch wie vor 2000 Jahren. Inmitten einer Häusergruppe befand sich ein Kegel aus Stein oder Lehm. Da dieser innen hohl war, konnte er gut als Getreidelager dienen, denn er schützte das Getreide sowohl vor Feuchtigkeit als auch vor Tieren. Diese Getreidevorräte bestanden aus Weizen oder Gerste. Die Eingeborenen bedienten sich ihrer je nach Bedarf, indem sie zum Mahlen der Körner Handsteinmühlen verwendeten. Das so gewonnene frische Mehl verarbeitete man sogleich zu Brot oder auch nur zu Brei. Dieses Verfahren war völlig richtig, obwohl die Bewohner dieser einsamen Gebiete die zerstörende Wirkung, die der Sauerstoff auf das verletzte, zu Mehl verarbeitete Getreide ausübt, kaum kannten. Sie hatten diese Gewohnheit von ihren Vorfahren übernommen, und es stand da-

her für sie fest, dass es damit seine Richtigkeit habe.

Schon im Altertum war es üblich, auf diese Weise mit dem Getreide vorzugehen, denn die alten Völker jener Zeit lagerten sämtliches Getreide in unverletztem Zustand, als ob sie gewusst hätten, dass es dadurch nichts von seinem Wert einzubüßen hatte. Nur bei Bedarf verarbeitete man die Körner zu Mehl, und zwar nur gerade so viel, als man zum täglichen Gebrauch benötigte. Ein bestätigendes Beispiel ist der Bibelbericht über Joseph, der als Premierminister von Ägypten für genügend Getreidevorräte besorgt sein musste. Hätte er sich statt dessen Mehlvorräte beschafft, dann wäre dadurch der Wert des Getreides vermindert worden. Ob er sich bewusst war, dass sein Vorgehen lohnender war, ist nicht bekannt. Jedenfalls handelte er ganz einfach nach der Gewohnheit jener Zeit, doch ist auch nicht ausgeschlossen, dass ihn dabei