

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Eiweiss  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969615>

### **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>**

cheldrüse anzuregen vermag. Ferner dient zur guten Unterstützung auch Tee aus Brombeer- und Heidelbeerblättern nebst Bohnenschalen unter Zusatz von einigen Tropfen Diabetes-Komplex.

### Die Insulinspritze

Wie ein hilfloser Notschrei der Medizin wirkt sich die Insulinspritze aus, ist sie doch alles andere als eine erfolversprechende Heilmethode. Die Eigenerzeugung von Insulin wird durch die erwähnte Spritze eher noch vermindert, was mit der Zeit dazu führt, dass die Langerhans'schen Inseln noch mehr degenerieren, und der Patient bleibt lebenslänglich von der Insulinspritze abhängig, obwohl sie ihm mit der Zeit sehr unsympathisch werden mag. Wer nun von der Spritze zu einer Naturheilmethode umstellen möchte, sollte sich bewusst sein, dass dies keineswegs leicht ist. Eine gute Kontrolle des Blutzuckerspiegels ist dabei vor allen Dingen zu beachten. Man darf die Insulinmenge nur langsam vermindern, wenn die angewandte Naturheilmethode einen steigenden Er-

folg aufweist. Dies setzt eine gute Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient voraus, wobei eine bejahende, psychosomatische Beeinflussung durch den Arzt eine wesentliche Rolle spielt.

Überlegt man sich die Schwierigkeit, die ein Wechsel in den erwähnten Behandlungsmethoden mit sich bringt, dann muss man bestimmt eingestehen, dass es besser wäre, wenn man den Umweg über die Spritze vermeiden würde, um sich gleich von Anfang an der Naturheilmethode zu bedienen. Man sollte also nicht aus Bequemlichkeitsgründen zur Insulinspritze Zuflucht nehmen, denn auch die Zuckerkrankheit ist heilbar. Man darf nur keine Mühe scheuen und alle Methoden und Therapien, die uns die Natur zur Verfügung stellt, mit Beharrlichkeit durchführen. Es braucht zwar seitens des Therapeuten viel Fingerspitzengefühl und Geschicklichkeit, aber welche Genugtuung, wenn als Belohnung von Mühe und Anstrengung der Heilerfolg nicht ausbleibt, auch wenn er langfristige Geduld und Ausdauer erfordern mag.

### Eiweiss

Kürzlich berichtete ein Zeitungsartikel, der in der «LZZ» erschien, dass Dr. Issels das Milcheiweiss als die beste Eiweissart für den Krebskranken bezeichnet habe, da das Fleisch einen Mangel an gewissen Fermenten aufweise. Mit dieser Feststellung sind allerdings noch nicht alle Eiweissarten ausgiebig erschöpft, denn Dr. Issels vergass, auch das Sojaweiweiss zu erwähnen. Das Milcheiweiss, vor allem jenes, das die sauren Milchprodukte liefert, ist bestimmt für den Krebskranken als vorzüglich zu bezeichnen. Dass die Wirkung der Milchsäure, also das Milcheiweiss in saurer Form, in der Krebsdiät eine wesentliche Rolle spielt, begründete besonders Dr. Kull sehr gut, wiewohl seine Theorie etwas einseitig sein mag.

Das beste Pflanzeiweiss, das sich bis jetzt auffinden liess, ist entschieden das Eiweiss der Sojabohne, besonders wenn sich diese in vorgekeimtem Zustand be-

findet. Durch den Keimprozess verliert die Pflanze die Bitterstoffe, sowohl die Stärke wie das Eiweiss werden leichter verdaulich, und die Enzyme, die bereits reichlich vorhanden sind, vermehren sich zudem. Diese erfüllen bekanntlich bei der Aufnahme der Nährstoffe eine wichtige Aufgabe, weshalb ihr reichliches Vorhandensein sehr vorteilhaft ist.

Diese Feststellungen bewogen mich, in meinem Vollwertmüesli vorgekeimte Soja zu verwenden, denn was sich für den Krebskranken als gut auswirken kann, dient bestimmt auch dem Gesunden in prophylaktischem Sinne günstig. Allgemein neigt man zum Glauben, das Fleischeiweiss sei vom gesundheitlichen Standpunkt aus gesehen, die beste Eiweissform, was nun allerdings die Tatsachen keineswegs bestätigen. Nicht nur der Krebspatient, sondern auch der Zuckerkranke sollte sich dies merken, da es ohnedies

üblich ist, diesem zuviel Eiweiss zukommen zu lassen. Die Erfahrung hat nun aber gezeigt, dass die Eiweissüberfütterung bei Krebs und Zuckerkrankheit unvorteilhaft ist, da sie zu den Ursachen zählt, die das biologische Gleichgewicht im Körper zu stören vermögen, und eine solche Störung kann bekanntlich der Krankheitsentwicklung Vorschub leisten.

### **Fetter oder magerer Boden?**

Es ist eine feststehende Tatsache, dass beide Krankheiten, sowohl der Krebs als auch die Diabetes, besser auf fettem als auf magerem Boden gedeihen. In den Hungergebieten Asiens konnte ich daher sehr selten Zucker- oder Krebskranken begegnen, denn ihre Lebensweise ist als Nährboden für diese beiden Krankheitsarten ungenügend. Ein Beweis dieser Feststellung bilden reiche Familien, die sich alle kulinarischen Gütigkeiten erlauben können, denn in ihren Reihen finden sich die erwähnten Krankheiten reichlich vertreten, da sie in der Regel natürlich auch dem Eiweissüberfluss frönen.

Die Erfahrung lehrt uns also, wie eine Krebs- und Diabetesdiät sein sollte. Mengemässig muss das Eiweiss schwach vertreten sein, was auch Dr. Issels befürwortet, denn er empfiehlt nicht mehr als 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Schon vor über 40 Jahren besprach ich dieses Problem in Dresden mit Dr. Ragnar Berg im «Weissen Hirschen». Wir waren uns beide einig, dass das Eiweissoptimum für den Gesunden nicht höher sein sollte als täglich 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Wenn diese Berechnung für den Gesunden eine Norm darstellt, um seine Gesundheit auf der Höhe halten zu können, warum sollte sie da nicht auch für den Kranken richtig sein, um dadurch sein verlorenes Gleichgewicht wieder zurückzugewinnen zu können?

### **Noch weitere Probleme**

Die Eiweissfrage ist nun allerdings nicht das einzige Problem, das bei Krebs und

Zuckerkrankheit zu lösen ist, aber es spielt nichtsdestoweniger eine wichtige Rolle in der Heildiät dieser beiden Krankheiten. Es hängt allerdings nicht alles davon ab. Dies beweisen teilweise berechtigte Argumente jener, die sich als Gegner des Vegetarismus äussern, denn sie weisen darauf hin, dass auch die Vegetarier Krebs bekommen können. Tatsächlich vermögen nicht alle Vegetarier durch vernünftige Eiweisszufuhr den Krebs zu verhindern, denn bekanntlich sind auch sie den vielen anderen Ursachen, die ihn hervorrufen können, ausgesetzt. So mag eine Erbanlage vorhanden sein. Sie können in ungesunden Wohnverhältnissen leben können, ohne es zu wissen, Gifte in der Nahrung einnehmen, die von Spritzmitteln, chemischen Zusätzen und anderen Quellen her stammen mögen. Auch durch Medikamente können Vegetarier cancerogene Stoffe einnehmen; zugleich sind auch sie nicht gegen seelischen Druck und entsprechend ungünstig belastende Zustände gefeit, so dass sie nicht ohne weiteres neben allen anderen, krebsfördernden Umständen einer solch schwerwiegenden Krankheit unbedingt entgehen könnten. Die Zeiten sind nicht besser geworden, und die Gefahren haben sich vermehrt.

Da Krebs ein komplexes Geschehen ist, dürfen wir nie den Fehler begehen, die Ursache auf kurzsichtige Weise nur ein oder zwei Faktoren zuzuschreiben. Die Erfahrung belehrte uns eines anderen. So stellte ich beispielsweise in meinem Buch 'Der kleine Doktor' zehn wichtige Grundursachen zur Auslösung des Krebses fest. Diese finden sich unter der Rubrik: «Bereits bekannte Ursachen» auf Seite 375 bis 377 vor. Es mögen allerdings einige andere unbekanntere Mitursachen am Krebsgeschehen mitbeteiligt sein, doch wenn man die Bedeutung der zehn erwähnten Punkte erfasst, kann man sich in manchen Belangen vorsehen. Diese Feststellungen schmälern allerdings die Bedeutung der Eiweissfrage nicht, und es dient zu unserem Vorteil, sie gebührend zu beachten.