**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 29 (1972)
**Heft:** 1

**Artikel:** Die umstrittene Eiweissfrage
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-970652

**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**

Die vorhandenen Spasmen kann man mit einem Petasitespräparat lösen helfen. Empfängt der Kranke morgens und abends als Hauptmedizin den Saft einer rohen Kartoffel, dann ist der Geschwürkranke sowieso nach 3 bis 5 Wochen völlig beschwerdefrei. Eine kleine Beigabe von rohem Karottensaft verbessert den herben Geschmack der rohen Kartoffel wesentlich, so dass dadurch die Einnahme erleichtert wird. Die Heilung kann durch zusätzliche Einnahme von Gastronol noch beschleunigt werden.

**Nervliche und seelische Unterstützung**

Die übliche Bettruhe kann das ohnedies gestörte seelische Gleichgewicht nicht günstig beeinflussen, sondern eher verschlechtern, denn der Patient hat dabei vielzuviel Gelegenheit über seine Krankheit nachzusinnen. Weit besser ist es daher, er geht spazieren, denn die Bewegung und die vermehrte Sauerstoffaufnahme können nur günstig sein, auch kann ihn die Ablenkung vor unfruchtbarem Grübeln bewahren. In diesem Zusammenhang steht auch die psychotherapeutische Behandlung, denn wenn man schon den Kranken durch die zuvor erwähnte Massnahme vor schädigendem Grübeln verschonen möchte, sollte man gleichzeitig auch für ein harmonisches Zuhause besorgt sein. Unstimmigkeiten im eigenen Heim, im Geschäft, unter Arbeitskollegen, sowie anderweitige Schwierigkeiten trugen ja ohnedies schon zu jenen Spannungen bei, die am Entstehen der Geschwüre verantwortlich zu machen sind. Also ist es während der Krankheitszeit doppelt angebracht, solcherlei Spannungen wenigstens zu Hause zu vermeiden. Es ist indes auch möglich, dass bei der Erkrankung noch anderweitige Ursachen eine wesentliche Rolle spielten, so beispielsweise Genussgifte, vielleicht auch die Gewohnheit, zu heiss zu essen oder unmässig zu würzen. Daher mag es nützlich sein, dem Patienten durch eine Aussprache alle diese Nachteile klarwerden zu lassen, damit er gegen sie ankämpfen kann. Schädigende Gewohnheiten kann man überwinden lernen, und zwar am besten, indem man anfängt, gute und gesunde zu pflegen. Wird dem Patienten bewusst, wieviel er selbst durch vernünftige Einsicht an seinem Zustand zum Guten zu regeln vermag, dann wird er nachträglich viel weniger rückfällig werden. Unter allen Umständen ist der psychosomatischen Behandlung in erster Linie die volle Bedeutung beizumessen, denn die Ursachen bei Magengeschwürerkrankung liegen sicherlich mit 80 Prozent auf dem seelischen Gebiete. Es ist daher begreiflich, wenn der Erkrankte nicht alleine mit sich fertig werden kann, sondern einer seelischen Unterstützung der Angehörigen und des Behandlers bedarf. Wieviel Unheil könnte dadurch vermieden werden und wieviel Arbeit könnte man den Chirurgen abnehmen, wenn man dem Patienten etwas Zeit widmen und ihm das richtige Verständnis entgegenbringen würde.

## Die umstrittene Eiweissfrage

Stellt man 10 prominenten Vertretern der ärztlichen Kunst die Frage, welches das gegebene Eiweiss für den Menschen sei und wieviel er davon benötige, um gesund und leistungsfähig zu bleiben, dann muss man nicht erstaunt sein, wenn man 8 oder 9 verschiedene Antworten erhält. Die Amerikaner waren bis jetzt auf viel Eiweiss eingestellt und ihr erster Wertmesser zur Prüfung der Nahrung richtet sich auch heute noch immer nach dem Gehalt an Eiweiss. Auf der Remcon-Veranstaltung in London im März 1971 verkündigte Herr Hofmann, ein Vortragsredner aus Kalifornien, dass genügend gutes Eiweiss den Schlüssel der Gesundheit darstelle, und mir schien, er sei in der Hinsicht ein treuer Vertreter amerikanischer Ansichten. Einige Wissenschaftler treten für Pflanzeneiweiss ein und noch

zahlreicher sind jene, die behaupten, ohne tierisches Eiweiss könne der Mensch nicht gesund bleiben, denn das pflanzliche Eiweiss enthalte nicht alle Aminosäuren, die der Mensch benötige, um sein eigenes Eiweiss aufbauen zu können.
Anders stellte sich indes Prof. Dr. med. H. Aebi, Direktor des medizinisch-chemischen Institutes der Universität Bern, bei seinem Vortrag anlässlich des 25-Jahr-Jubiläums der Weltorganisation in Bern ein, denn er erklärte, dass es kein erst- und zweitklassiges Eiweiss gäbe, dass also sowohl tierisches wie auch pflanzliches Eiweiss gleichwertig zu betrachten sei. Zwar werden nicht alle Wissenschaftler mit dieser Ansicht einig gehen, denn es ist nicht leicht, alles zu widerrufen, was man jahrelang behauptet hat, indem man seinen Standpunkt mit sogenannten wissenschaftlichen Argumenten und Tierversuchen untermauerte.

**Das fragliche Eiweissquantum**

Noch schwieriger ist die Feststellung des Eiweissquantums, das wir benötigen, um keinen Eiweissmangel zu bekommen oder noch besser, um gesund zu bleiben. Bei natürlich lebenden Asiaten, bei Indianern in Zentral- und Südamerika wie auch bei afrikanischen Negern konnte ich Erfahrungen sammeln, die den vielen Behauptungen unserer Fachexperten widersprechen, da diese eine völlig andere Schlussfolgerung ergeben. Ich hatte Gelegenheit sogar im Urwald mit einer Bevölkerung zusammenzuleben, die pro Tag und Person kaum mehr als 30 bis 40 Gramm Eiweiss zu sich genommen hat, ohne dabei die geringsten Spuren eines Eiweissmangels aufzuweisen. – In Asien wendete ich mich an Eingeborene, die als geschulte Ärzte amtierten, um Antwort auf die Frage zu erhalten, woher es komme, dass ihre einfach lebenden Leute mit sehr wenig Eiweiss und allgemein mit einem äusserst bescheidenen Nahrungsquantum leben und gesund sein könnten? Ich erhielt zur Antwort, dass bei ihnen mit einer anderen Verwertung der Nahrung zu rechnen sei, und dass auch ganz andere Gesetze gelten würden, als es jene seien, die die westliche Welt als Norm ausgearbeitet habe. Man kann nicht alles mit Computern ausrechnen, können diese doch auch nur das verarbeiten, was man in sie hineinlegt.

Früher belehrten mich Stuhluntersuchungen, die ich des öftern zu unternehmen hatte, dass nicht alle Nahrung von unseren Verdauungsorganen verarbeitet wird, sondern dass manches unverdaut weggeht. Dadurch wurde mir klar, wie mangelhaft oft sogar der sogenannte gesunde Mensch die eingenommene Nahrung zu verwerten vermag. In der Hast der heutigen Zeit wird die Nahrungsauswertung noch schlechter sein als damals vor 40 Jahren. Stellen wir für uns demnach eine Norm auf, dann sollten wir nicht annehmen, dass diese nun unbedingt auch auf einen Urwaldindianer, einen Koreaner, einen Vietnamesen oder Polynesier zutreffen mag. Die amerikanische Behauptung, der Mensch benötige 120 bis 150 Gramm Eiweiss pro Tag, mag vielleicht für den Amerikaner gelten. Unsere besten Ernährungswissenschaftler dagegen erklären, dass 50 bis 70 Gramm Eiweiss je nach Grösse und Körpergewicht als normales Optimum zu bezeichnen sei, und dies mag wiederum bei uns stimmen. Kommt jedoch der Naturmensch mit 30–40 Gramm Eiweiss aus, ohne dabei Mangel zu leiden, sondern gesund bleiben zu können, dann kann kein noch so gelehrter Mann mit Recht etwas gegen diese Tatsache einwenden, ohne sich dadurch lächerlich zu machen.

Allerdings konnte auch ich bei Indianern und Negern Eiweissmangelerscheinungen beobachten, dies vor allem bei Kleinkindern, und zwar ausnahmslos bei solchen, deren Eltern die alten, bewährten Ernährungssitten aufgegeben hatten, indem sie sich und ihre Kleinkinder mit raffinierten Nahrungsmitteln, vormerklich mit Weissmehlprodukten, ernährten. Als Folge traten bei solcher Ernährungsweise auch bei diesen Farbigen furchtbare Mangelkrank-

heiten, sogenannte Avitaminosen, auf, niemals aber konnte ich solcherlei Erscheinungen bei jenen Stämmen, die noch unberührt im Busch leben, wahrnehmen. Was unsere Regionen anbetrifft, leiden wir bekanntlich ja eher an Eiweissüberfütterung als an einem Eiweissmangel. Besonders Bewohner von Ländern mit hochentwickelter Viehzucht sind gewohnt, sich überwiegend von Fleisch zu nähren. Dies geschieht in Argentinien, wie auch im sogenannten wilden Westen der USA. Allerdings können sich Menschen mit solch ausgiebigem Fleischgenuss nur auf der Höhe halten, wenn sie, wie es bei dieser Erwähnung zutrifft, reichliche Bewegung, gute Luft und viel Sonne haben.

**Interessante Feststellungen**

Im «Wendepunkt» Nr. 8 vom August 1971 erschien ein interessanter Bericht von Dr. Ralph Bircher über Beobachtungen im Mt.-Hagen-Gebiet in Neuguinea. Die dortige Naturbevölkerung verfügt über eine gesunde, starke Grundlage und weist daher durchwegs einen kräftigen, stattlichen Körperbau auf, wiewohl die Ernährung zu 70 bis 90 Prozent aus Knollenfrüchten besteht. Der Rest setzt sich aus Tropenfrüchten, wie Papaya, Brotfrucht und anderem mehr zusammen. Da diese Eingeborenen in einer Berggegend leben, haben sie nicht einmal Fische zur Verfügung wie ihre Verwandten an der Küste und im übrigen Tiefland. Eine genaue Kontrolle stellte fest, dass sich der Durchschnitt der täglichen Nahrungsmenge, die den jungen Männern dieses Naturvolkes zur Verfügung steht, nur auf 19 Gramm Eiweiss, 4 Gramm Fett, 424 Gramm Kohlenhydrate und gesamthaft auf 1800 Kalorien beläuft. Nach den ausgearbeiteten Normen der Weltgesundheitsorganisation könnten diese Menschen mit der durchschnittlichen Ernährungsmöglichkeit ihr Dasein überhaupt nicht fristen. Sie müssten in kurzer Zeit, besonders in dem tropischen Klima, dem sie ausgesetzt sind, an Mangelerscheinungen zugrunde gehen. Solche Beobachtungen mag den Vertretern wissenschaftlicher Beurteilung zu denken geben und sie veranlassen, aufgestellte Theorien gebührend nachzuprüfen. Wenn man in der Ernährung allgemein gültige Normen aufstellen will, dann ist es bestimmt nicht angebracht, als Grundlage hierzu gerade jene Klasse von Menschen auszuwählen, die sich infolge entwerteter, verkünstelter Zivilisationskost gesundheitlich ohnedies auf einer degenerierten Stufe befindet, schon weil sie in bezug auf Nahrungsauswahl, Ess- und Lebensgewohnheiten den verschiedensten Torheiten huldigt.

**Eine andere Schlussfolgerung**

Bestimmt würde sich ein anderes Bild ergeben, wenn man ein gesundes Naturvolk zur Prüfung heranziehen würde. Bei meinem Besuch auf kleinen Südseeinseln hatte ich immer wieder Grund, mich über den Zustand der dortigen Bewohner zu wundern, denn ich konnte jeweils feststellen, dass diese braunen, schlanken und elastischen Menschen mit verhältnismässig sehr wenig Nahrung auszukommen vermögen. Sie essen zwar als Inselbewohner etwas mehr Eiweiss als jene, die in Binnenstaaten leben, denn sie haben genügend Fische und Muscheln zur Verfügung. Aber dessenungeachtet waren sie doch stets mässig in allem, was sie zu sich nahmen. Ihre abendlichen Tänze führten sie stets mit viel Ausdauer und Spannkraft aus, was mich immer wieder in Erstaunen versetzte.

Nach allen Erfahrungen, die ich auf meinen Reisen sammeln konnte, kam ich in mancher Beziehung zu einem anderen Schluss als zu jenem der allgemein herrschenden Norm. Ich bin daher der Ansicht, dass andere Grundlagen unfehlbar auch andere Normen ergeben. Überhaupt haben jene Menschen mit ungünstigen Lebensverhältnissen kämpfen müssen, mit ganz anderen Vorkehrungen zu rechnen, um sich über Wasser halten zu können. Erst, wenn sich die Verschlechterung der Lebensmöglichkeiten auf der ganzen Erde gleichmässig ausbreitet, kann man einer

Gleichschaltung der Beurteilung vielleicht eher zustimmen, wennschon es auch in der Hinsicht noch darauf ankommen wird, über welche gesundheitliche Grundlage die einzelnen Menschen verfügen. Auch die bioklimatischen Verhältnisse mögen noch eine gewisse Rolle spielen, denn gerade in Ernährungsfragen kann man klimatische Einflüsse nicht als völlig bedeutungslos umgehen.

## Das Märchen vom Urmenschen

Sonderbar, dass sich das Märchen von einem Urmenschen sogar noch in unserer Zeit halten kann, wiewohl man der kühlberechnenden Technik in vollem Masse huldigt. Aber dieses Märchen ist tatsächlich in Bildern verankert und erscheint dann und wann sogar auch in Kinderbüchern, wenn schon diese Fabel besser ins graue Altertum oder ins finstere Mittelalter passen würde. Bestimmt, denn es ist nicht sonderlich ehrenhaft von einem ungeschlachten, athletisch gebauten, aber plump und ungeschickt aussehenden Menschen mit stark behaartem Körper abzustammen. Gewöhnlich hält er in seiner Hand eine Keule, um Tiere damit zu töten, denn im Feuer sollen sie braten und ihm und seiner gleichgearteten Sippe von Naturmenschen zum begehrten Mahle dienen. Auf nordischen Bildern ist dieses Symbol eines Urmenschen in der Regel mit einem Tierfell bekleidet, während er in südlichen Gegenden höchstens einen Lendenschurz aus Pflanzenfasern trägt.

Was aber fangen wir in Wirklichkeit mit einer solchen Gestalt an? Soll sie sich tatsächlich in irgend welchen Naturmenschen verkörpern? Wenn es auch Wissenschaftler gibt, die die Entstehung eines solchen Urmenschen auf Zehntausende, Hunderttausende oder sogar Millionen von Jahren zurückverlegen, schweigen dennoch die heutigen Forschungsergebnisse völlig darüber. Ich selbst konnte auf meinen Reisen bei keinem Naturvolk einer solchen Hünengestalt von einem Urmenschen begegnen. Auch fand ich niemanden, der sich wie dessen symbolische Darstellung vormerklich von Fleisch ernährt hätte, denn beim Zusammenleben mit Naturvölkern konnte ich immer feststellen, dass diese bei ihrer Ernährung nur wenig Fleisch zur Verfügung hatten. Den Eiweissbedarf deckten Fische, Hülsenfrüchte oder Wurzeln.

### Kampf zwischen Wahrheit und Fabel

Es ist überhaupt sonderbar, dass gerade Wissenschaftler das Märchen vom Urmenschen vielfach mit leidenschaftlicher Beharrlichkeit zu vertreten und unterstützen suchen. Ist es denn so schmeichelhaft, einen solchen Stammbaum aufzuweisen? Ja, wäre es nicht weit würdiger und ehrenvoller statt dessen aus der Künstlerhand eines erhabenen Schöpfers, dem zu leisten nichts versagt ist, hervorgegangen zu sein? Wie kann man überhaupt die vielen menschlichen Ansichten, die sich ohnedies gegenseitig widersprechen und ständiger Änderung unterworfen sind, mit dem einwandfreien Wahrheitsbericht göttlicher Worte vertauschen? Sollte jene erhabene Persönlichkeit, deren Schöpferwerke unumstössliche Beweise höchster Weisheit, Fähigkeit und Macht darstellen, denn nicht alles von Anfang an unbeirrbar und genau wissen? Wie mangelhaft verhält es sich dagegen nur allein schon um menschliche Geschichtsberichte, geht doch aus archäologischen Funden und Forschungsarbeiten hervor, dass solche oftmals durch die Willkür der königlichen Nachkommenschaft und womöglich auch durch andere Umstände offensichtlicher Fälschung anheimfallen konnten. Wenn dies schon durch Zeitgenossen erlebter Berichte geschehen konnte, wie sollte man sich da verlässlich auf Behauptungen und Mutmassungen, die keineswegs im Bereich menschlicher Ergründungsmöglichkeiten liegen, stützen können?

Wohl behaupteten russische Astronauten, Gott sei tot, weil sie ihm auf ihren Raum-