**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 29 (1972)
**Heft:** 10

**Artikel:** Eiweisskonsum und Infektionskrankheiten
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-970736

**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:** 30.12.2025

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

würde dadurch stark zurückgehen. Noch andere Faktoren können zur Hebung der Volksgesundheit und zur Verminderung der Krebssterblichkeit beitragen, doch sei ein andermal besonders darauf hingewiesen.

## Eiweisskonsum und Infektionskrankheiten

In sogenannten unterentwickelten Ländern ist es oft der Fall, dass die Eingeborenen an Eiweissmangel leiden. Als Folge erliegen sie sehr leicht einer Infektionskrankheit, vor allem der Grippe. Ja sogar der Tuberkulose können sie anheimfallen. Dies fand ich bei meinen Besuchen in Afrika bestätigt, da ich dort Spitäler besichtigte, die von englischen und deutschen Ärzten geleitet werden. Von diesen erhielt ich einheitlich die Auskunft, dass solche farbigen Patienten nur wieder gut aufgefüttert werden müssten, um die Tuberkulose überwinden zu können, weil bei richtiger Ernährung in diesen warmen Ländern, die reich an Sonnenschein sind, in dieser Angelegenheit kein weiteres Problem besteht. Leider ist die Ernährung dieser Farbigen einseitig, und zwar nicht nur arm an Eiweiss, sondern auch an Vitalstoffen, denn überall, wo die Eingeborenen von den uralten Gewohnheiten in Ernährung, Wohnung und Lebensrhythmus durch ihre Verbindung mit der Zivilisation der Weissen weggelenkt wurden, ging auch das gesundheitliche Gleichgewicht aus den Fugen, vermochten sie doch das Neue, das sich ihnen bot, nur schlecht nachzuahmen. Diesem Umstand ist der erwähnte Eiweissmangel zuzuschreiben. Auf Grund ihrer Erfahrung bestätigten mir die Ärzte einheitlich, dass gerade dieser Eiweissmangel dabei eine wesentliche Rolle spielt.

In einem grossen Bantu-Spital erklärte mir der Chefarzt, dass Patienten, die infolge eines Eiweissmangels einer Infektionskrankheit erliegen würden, ernährungsmässig nur wieder auf die Höhe gebracht werden müssten, um sogar eine Tuberkulose sehr schnell überwinden zu können. Der nachträgliche Einsatz von Mitteln wie Rimiform, so meinte er, sei alsdann gar nicht mehr so wesentlich. Leider konnte mir niemand Auskunft geben, wieviel Eiweiss diese Leute zur Verfügung hatten, bevor sie erkrankten. Vermutlich verfügten sie täglich nur über 20 bis 30 g Eiweiss. Allerdings fällt dabei auch noch in Betracht, welcher Art das erhaltene Eiweiss war.

### Gegenteilige Auswirkung

Aber auch eine zu grosse Eiweisseinnahme ist nicht von Vorteil, kann sie doch ebenfalls die Widerstandskraft gegen Viren und Bakterien verringern. Somit ist auch eine Prüfung dieses Umstandes in Betracht zu ziehen. Es wurde einwandfrei festgestellt, dass zuviel Eiweiss gerade so nachteilig wirkt wie zu wenig. In den nordischen Staaten unserer gemässigten Zone herrscht bekanntlich eine Eiweissüberfütterung. Die tägliche Einnahme von 120 bis 150 g ist entschieden zuviel, was sich besonders bei Grippe ungünstig auswirkt, da sich die Resistenz gegen Viren und Bakterien dadurch verringert. Die Widerstandskraft des Körpers ist dadurch somit oft sogar sehr geschwächt, so dass das Ergebnis nicht besser ist als bei Eiweissmangel, denn die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten wird dadurch gefördert.

Es ist also auch von diesem Gesichtspunkt aus notwendig und überaus wichtig, sich um die richtige Eiweissmenge, also um das Eiweissoptimum zu kümmern. Das richtige Mass ist in allem stets wichtiger und wesentlicher, als wir für möglich halten. Eine vergleichende Veranschaulichung, die wir womöglich am besten begreifen, ist beispielsweise der ungünstige Gebrauch von Salz. Eine ungesalzene Suppe erscheint uns fade, ja fast ungeniessbar zu sein. Ebenso verhält es sich mit ungesalzenem Brot. Wenn jedoch diese beiden Nahrungsmittel versalzen sind, dann lehnen wir sie ebenfalls geschmacklich als ungeniessbar ab, aber auch, weil

versalzene Speisen gesundheitlich nicht bekömmlich sind. – Da nicht nur die Eiweissfrage in bezug auf die Widerstandskraft des Körpers bei Bakterieninfektion von grosser Bedeutung ist, sondern dabei auch der Kalkspiegel im Blute eine ebenso wichtige Rolle spielt, wird demnächst auch diese Angelegenheit zur näheren Prüfung und eingehenderen Besprechung in unserer Zeitschrift gelangen.

## Verkrampfungen

Immer wieder habe ich die Möglichkeit zu beobachten, dass Verkrampfungen gewissermassen wie ein magisches Leitseil des Lebens zu wirken vermögen. Magisch zwar nur in dem Sinne, dass diese Verkrampfungen willkürlich die Leitung übernehmen. Oft ist sich jener, den die Verkrampfungen beherrschen, nicht immer bewusst, dass dem so ist. Erst, wenn sie sich schmerzhaft zu äussern beginnen, mag er sie als lästig empfinden, doch wird er sich ihrer im Augenblick kaum entledigen können, denn die Ursache, der sie entstammen, liegt nicht an der Oberfläche, sondern wurzelt tiefer. Es ist also gewissermassen, als beherrsche eine fremde Willkür unsere Kraft und verbrauche sie zu unserem Nachteil. Diese Feststellung ist keine Seltenheit, denn unser modernes Leben mit seiner Hast und seiner vergiftenden Umweltverschmutzung trägt zur Überbelastung unseres Organismus mit seinen Funktionen bei. Auch das Empfinden wird dadurch ungünstig beeinflusst und das geistige Gleichgewicht wesentlich beeinträchtigt.

Wo immer wir hinkommen, haben wir Gelegenheit, die Menschen, die uns auf der Strasse, in Gaststätten, im Bus, der Strassen- und Eisenbahn oder auch im Flugzeug begegnen zu beobachten. Verhältnismässig selten treffen wir ein wirklich entspanntes, zufriedenes Gesicht an, das mit einem glücklichen Lächeln ein friedvolles Dasein verrät. Erst kürzlich fiel mir im Zug eine Frau auf, die mir schräg gegenüber sass und andauernd in eine Zeitschrift vertieft war. Sie schaute kaum bei der Kontrolle der Fahrkarte auf, denn sie mochte sich nicht stören lassen. Ihre sonst gleichmässigen Züge waren gespannt und da jeder Muskel im Gesicht straff war, gewann man den Eindruck, das ganze Gesicht sei völlig verkrampft. Sie wirkte auch im übrigen Benehmen steif, was allerdings auch durch die besondere Betonung ihrer gesellschaftlichen Stellung im Zusammenhang stehen mochte. Vielleicht spielte auch das Alter von etwa 45 Jahren eine gewisse Rolle. Immerhin, die allgemeine Verkrampfung war auffallend.

### Was geht in uns vor?

Die wenigsten Menschen sind sich bewusst, was bei solchen Verkrampfungen innerlich vor sich geht. Sie wissen nicht, dass man das ganze Nervensystem mit einem grossen Netz vergleichen könnte. Sobald man an einem Netz auf der einen oder anderen Seite zieht, wird dieses dadurch völlig in Mitleidenschaft gezogen. Gleicherweise geschieht dies auch mit unserem Empfinden. Wenn wir unser seelisches Erleben krampfhaft auf das Körperliche übertragen, können wir dadurch gesundheitliche Störungen auslösen, ohne uns dessen womöglich bewusst zu sein. So kenne ich beispielsweise Patienten, die dermassen in eine innere Spannung geraten, wenn sie eine grössere Reise antreten sollen, dass sie, statt im Flugzeug oder auf der Eisenbahn zu landen, durch einen Durchfall daran verhindert werden. Auf diese Weise können innere Spannungen grosse Schwierigkeiten auslösen, wenn sie ein festgelegtes Vorhaben verunmöglichen. Verdauungsstörungen sind nur allzuoft Reaktionen von Verkrampfungen. Ärger, Verdruss und allerlei Sorgen können Verkrampfungen verursachen, die ihrerseits an der Bildung von Magengeschwüren stark beteiligt sein mögen. Je nach der vorliegenden Schwäche können Verkrampfungen auch Sekretionsstörungen auslösen, was sich auf die endokrinen