

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 10

Artikel: Die Bevölkerungsexplosion und das Eiweissproblem
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554931>

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>

Jod und Vitamin E für Übergewichtige

Es handelt sich um eine interessante Beobachtung, wenn bei vielen Frauen, die als Mädchen schlank waren, nach der Geburt des ersten Kindes eine unnatürliche Gewichtszunahme eintritt. Wenn man nichts gegen diesen Zustand unternimmt, kann er bis zur Fettleibigkeit fortschreiten. Besonders bei Südländerinnen ist diese Aenderung oftmals zu beobachten. So kann man beispielsweise in Italien, und zwar besonders im Inland, sowohl vielen schlanken Mädchen als auch Müttern mit einer richtigen Matronengestalt begegnen. Woran mag dies liegen? Wenn junge Mütter nach erfolgter Geburt vermehrt Vitamin E in Form von Weizenkeimöl nebst Jod, und zwar ein organisches Jodpräparat wie Kelpasan einnehmen, dann können sie in erster Linie leichter stillen und nehmen zweitens nicht an Gewicht zu. Durch die Einnahme von Vitamin E und organischem Jod arbeiten die endokrinen Drüsen, vor allem die Keimdrüsen, viel besser, was dem ganzen Zellstoffwechsel und sogar dem Kreislauf zugute kommt. Diese beidseitige Verbesserung nun verhindert das unerwünschte Ansetzen von Fett, denn in der Regel bildet sich dieses gerade dort, wo es sehr nachteilig zur Geltung kommt. Die Verbindung von Jod und Vitamin E ist für alle Fettleibigen und solche, die dazu neigen, eine einfache und wirksame Therapie. Sie wirkt indes nicht nur belebend auf die Drüsen, sondern beeinflusst auch die Leber ausgezeichnet, was sogar

Tierversuche gezeigt haben. Nicht nur zur Bekämpfung des Übergewichtes verhelfen Kelpasan, Weizenkeime und Weizenkeimöl, sondern auch zur Förderung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, weshalb diese einfache Therapie jedem zu empfehlen ist. Eine Ausnahme bilden nur Basedowkranke, da diese bekanntlich äusserst jodempfindlich sind und deshalb besonderen Anordnungen unterliegen. Wie die Erfahrung bewies, können die beiden erwähnten Naturmittel oft auch eine fast krankhafte Müdigkeit beseitigen helfen.

Wer nicht am Meere wohnt, leidet in der Regel an Jodmangel. Wer zudem auch vorwiegend Weissmehlprodukte einnimmt, wird einen Mangel an Vitamin E feststellen können, denn dieses Vitamin findet sich vor allem im Keimling des Getreidekornes vor, während dieser im Weissmehl nicht mehr vorhanden ist. Auf diese Weise erklärt sich der entstandene Mangel ohne weiteres. Es ist auch eine erwiesene Tatsache, dass man Infektionskrankheiten wie Grippe, Katarrhe und dergleichen mehr, viel leichter überstehen kann, wenn der Körper genügend Jod und Vitamin E zur Verfügung hat. Aus dieser Schlussfolgerung ist leicht ersichtlich, dass eine natürliche, vernünftige Ernährung mit Vollkornprodukten und viel Rohgemüse in Salatform dem Körper die besten Voraussetzungen zu verschaffen vermögen, damit er leistungsfähig und äusserlich in Form bleiben kann.

Die Bevölkerungsexplosion und das Eiweissproblem

Als ich vor ungefähr 20 Jahren Amerika eingehend bereiste, beeindruckten mich die grossen Viehherden im sogenannten wilden Westen ganz besonders. Wo einst die Büffelherden über das halbdürre Land zogen, da weilten jetzt Tausende von Fleischkühen, die man ihrer Bestimmung wegen so bezeichnete, um das teils etwas spärliche Gras und den wilden Hafer abzuweiden. Damals erklärten mir die Fach-

leute, sie würden soviel Fleisch erzeugen, dass sie die Corned-Beef-Fabriken Chicagos genügend damit versorgen könnten. Bekanntlich wurden von dort aus Tausende von Tonnen Fleischkonserven in alle Welt hinaus exportiert. Amerika hatte zu jener Zeit derartige Überschüsse an Nahrung, dass der Staat, vor allem beim Getreide, Vernichtungsaktionen einschaltete, um dadurch alte Lager wieder freizube-

kommen. Im stillen entsetzten wir uns oft hierüber, denn gab es nicht genug hungrige Völker, die über solche Nahrung froh gewesen wären? Doch die Wirtschaftspolitik verfolgte einen andern Lauf.

Schwerwiegender Wechsel

Heute, nach kaum einem Vierteljahrhundert, hat sich jedoch das Blatt gewendet, denn bereits melden die Wirtschaftsfachleute, dass beispielsweise Fleisch in den USA eine Mangelware geworden sei, so dass der Eigenbedarf der inzwischen stark angewachsenen Bevölkerung nicht mehr gedeckt werden könne. Es ist bekannt, dass China im letzten Jahrhundert schon vor dem gleichen Problem stand. Es hatte damals die Wahl, entweder einen Teil der Bevölkerung verhungern zu lassen oder aber die Ernährung von tierischem Eiweiss auf Pflanzeneiweiss umzustellen. Nun waren es die Hülsenfrüchte, vor allem die Sojabohnen, die dieses schwerwiegende Problem zufriedenstellend lösen konnten. Heute ernährt man auf diese Weise über 200 Millionen Chinesen mehr als zur Zeit der Viehwirtschaft, und zwar auf dem gleichen Boden. Wenn auch die gebotene Ernährung bescheiden gehalten ist, also weder Luxus noch Ueberfluss zulässt, ist sie doch vom gesundheitlichen Standpunkt aus viel besser als die westliche, da sich diese als allzu vielseitig erweist, doch ist sie in dem eher überfütterten Europa und Amerika vorläufig noch üblich.

Weiteres Beispiel

Noch erinnere ich mich lebhaft der Zeit des ersten Weltkriegs, da damals Dr. Hindhede Dänemark vor dem Verhungern bewahren konnte, weil die Wirtschaftsfachleute dieses Landes auf seinen guten Rat achteten und die Ernährungsweise Dänemarks umgestalteten. Dr. Hindhede erklärte ihnen nämlich, dass sie das Tier als Transmission möglichst ausschalten sollten, wodurch sie Kartoffeln und Getreide, die den Tieren gefüttert wurden, um dadurch vor allem Eiweissnahrung zu erzeugen, direkt für sich verwerten konnten.

Der Umweg über das Tier wurde dadurch übersprungen, was sich lohnte, da sie sich nun, statt hungern zu müssen, genügend ernähren konnten.

Vorläufige Lösung

Heute ist die stets drohender werdende Bevölkerungsexplosion eine Gefahr für die Ernährung, weshalb man sie nicht ausser acht lassen kann. Da sich diese Explosion nicht so leicht aufhalten lässt, sollte man sich einer vorläufigen Lösung unterziehen. Es wird vor allem des Eiweissproblems wegen nötig sein, die Ernährung auf pflanzliches Eiweiss umzustellen. Dass dabei hauptsächlich die Sojabohne mit ihrem hochwertigen Eiweiss in Frage kommt, ist begreiflich nach dem Erfolg, den China damit erzielte und noch immer erzielt. Nur was sich nicht zur direkten Verwertung für die menschliche Nahrung eignet, sollte als Tierfutter Verwendung finden. Bei der heutigen Entwicklung der Dinge wird auch Amerika, wie einst China, gezwungen werden, den stets wachsenden Eiweissbedarf aus der Pflanze zu decken, wobei die Sojabohne den Vorrang einnehmen wird.

Auch für Indien wäre es eine Teillösung, wenn dort die Millionen heiliger Kühe verschwinden würden, da sie ohnedies fast keine Milch geben. Dies wäre ein bedeutender Wegfall unnötiger Belastung. Ferner müsste ein intensiver Sojabohnenanbau dafür sorgen, dass noch mehr Millionen hungernder Frauen und Kinder ernährt werden könnten. Die gesamten Ernährungsprobleme der Zukunft werden jedoch die ganze Menschheit betreffen. Sie werden für Oekologen und Wirtschaftsfachleute viel Kopfzerbrechen mit sich bringen. Nur durch richtige und grosszügige Lösung wird man Katastrophen, die den Hungertod von Millionen und aber Millionen Menschen hervorrufen, eindämmen können. Durch ihr einseitiges und materialistisches System hat sich die Menschheit bis heute in Verhältnisse hineingebracht, die schwer zu lösen sind. Selbst rohe Gewalt ist kein Mittel, um den

notwendigen Ausweg zu schaffen. Weder auf dem politischen, dem wirtschaftlichen noch dem Ernährungsgebiet, werden sich wunschgemässe Lösungen leicht finden und einsetzen lassen, denn trotz der Pille vermehrt sich die Menschheit zusehends und besorgniserregend, vor allem durch die farbigen Völker. Während das Eiweiss-

problem früher nur bei den sogenannten unterentwickelten Völkern Kopfzerbrechen verursachte, werden nun auch jene Nationen, die als wohlhabend und reich gelten, davon betroffen. Noch sieht man nicht klar, wie man dieser nicht geringen Sorge Herr werden könnte, oder wenigstens das Schlimmste abzuwenden.

Der Tod sitzt im Darm

Der Gedanke, dass der Tod im Darm sitze, stammt von einem Hygieniker und ist schon ein altes Schlagwort, denn vor 40 Jahren liess es viele Menschen aufhorchen. Selbst ich sehe heute deutlicher als damals, wie wichtig eine gute Darmfunktion für unsere Gesundheit ist, da dies oft über Leben und Tod entscheidet. Unter einer guten Darmtätigkeit versteht man nicht unbedingt nur den Vorzug, täglich ein- bis zweimal eine Darmentleerung zu haben. Ich kannte Menschen, die ihr ganzes Leben mit arger Verstopfung zu kämpfen hatten, und dennoch wurden sie alt. Mag die Verstopfung auch noch so unangenehm sein, ist sie gleichwohl weniger gefährlich als ein oft auftretender Durchfall, bekannt auch als Diarrhöe. – Ferner versteht man unter einer guten Darmfunktion auch nicht nur eine gute Peristaltik, die für eine regelmässige Darmentleerung sorgt, sondern in erster Linie die Wirksamkeit einer guten Bakterienflora, die für die interessantesten, lebendigen Vorgänge im Darm entscheidend ist, wie auch der gesamte Chemismus des Darmes.

Interessante Möglichkeiten

Heute weiss man, dass der Darm sogar die Möglichkeit besitzt, mit Hilfe der Bakterienflora allerlei Stoffe neu zu bilden, was bedeutet, zu synthetisieren. Besonders bei Naturvölkern hat die Forschung gezeigt, dass eine besondere Bakterienflora sogar fähig ist, Eiweiss herzustellen, also Aminosäuren zu bilden, und diese kann der Körper als Bausteine eines arteigenen wertvollen Eiweisses gebrauchen. Ohne eine solche Möglichkeit würden jene er-

wähnten Völker an Eiweissmangel zugrundegehen, weshalb diese wunderbare Fähigkeit der Darmbakterien von lebenswichtiger Bedeutung sein kann.

Man lebt demnach nicht nur von dem, was man isst, sondern davon, was der Körper daraus macht. Dies nun hängt nicht nur von den Fermenten der Bauchspeicheldrüse und der Galle ab, sondern in erster Linie von der Arbeit der Bakterienflora. Es ist daher notwendig, dass man diese nicht schädigt, was vor allem mit scharfen Medikamenten wie Sulfonamiden und Antibiotika geschehen kann. Dies realisieren moderne Aerzte oft viel zu wenig, indem sie solche Medikamente nicht immer mit der notwendigen Ueberlegung, sondern routinemässig anwenden. Erst die vielen auftretenden Dysbakterien sprachen schliesslich für sich, machten sie doch auch den Aerzten zu schaffen. Es lässt sich viel leichter etwas zerstören als wieder aufbauen. Mag eine augenblicklich rasche Hilfe auch einladend sein, wenn sie sich auf die Dauer nicht bewährt, ist für die Zukunft mehr zerstört als gewonnen. Wo die Erfahrung fehlt, sollte man doppelt vorsichtig vorgehen, und wenn die Erfahrung bereits eine deutliche Sprache redet, sollte man sie nicht bequemlichkeitshalber ausser acht lassen.

Was Abhilfe beschafft

Darmbakterien erholen sich am besten, wenn man sie zeitweise ruhen lässt. Es mag für einige Zeit gut sein, das Nachtessen zu streichen oder es höchstens durch einen Apfel oder eine Banane zu ersetzen. Man könnte anderseits auch jede Woche