Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 7

Artikel: Nochmals das Eiweissproblem
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553050

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

den Nervenzellen bemerkbar und ist bei geistig Arbeitenden von grosser Bedeutung. Schon Moleschott prägte seinerzeit den Satz: «Ohne Phosphor kein Gedanke». Frischkost ist daher von grossem Vorteil für uns, da sie sehr reich an Phosphorverbindungen ist. Diese benötigen wir für das gute Funktionieren unserer Nerven- und Gehirnzellen unbedingt. Sicher ist es günstig für uns, dass wir diese Mineralien in biochemischer Form einnehmen können, um einen augenblicklichen Mangel zu beeinflussen, und um zu versuchen, gewisse gute Ergebnisse zu erwirken. Eine völlige Behebung des Mangels ist jedoch nur möglich, wenn wir unsere Nahrung entsprechend umstellen. Man muss sich demnach um die richtige Ernährungsweise kümmern und mit entsprechendem Entschluss und Willenskraft die notwendigen Aenderungen vornehmen. Die Bemühungen werden sich bestimmt lohnen.

Nochmals das Eiweissproblem

Ich kann es einfach nicht verstehen, wie ungeschickt es auf unserer Erde zugeht. Die westliche Kultur geht an der Eiweissüberfütterung halb zugrunde, während in den Entwicklungsländern bei Negern, Indianern, Indern, sowie anderen Asiaten die Menschen infolge Eiweissmangels erkranken, so dass viele Tausende von ihnen an diesem Uebel zugrundegehen. Sollten wir bei den Indios, die in einer Höhe von 4000 bis 5000 m in gesundem Höhenklima und guter, wenn auch dünner Luft leben, nicht eine entsprechend gute Gesundheit erwarten dürfen? Statt dessen leiden die meisten von ihnen oft derart, dass viele einem Kräftezerfall erliegen oder an Tb erkranken und dies nur, weil sie wegen Eiweissmangels unterernährt sind. Auch bei den Bantu in Afrika konnte ich die gleichen Zustände feststellen. Sobald man indes die Leute wieder normal auffüttert, ist auch die Tb dadurch meistens überwunden. Die Indios essen sehr wenig Fleisch. Wenn sie ihre alten Lebens- und Essgewohnheiten beibehalten, verfügen sie meist über eine ganz zähe Natur. Eine Ausnahme bilden allerdings jene, die aus wirtschaftlichen Gründen unterernährt sind und deshalb krank werden. Schlimm ist es für sie, wenn sie unsere Ernährungstorheiten annehmen.

Schon vor Jahren staunte ich über das restlose Vertrauen, das Indos unserer entwerteten Ernährungsweise entgegenbringen, als ich in Cuzco beobachten konnte, wie Bewohner abgelegener Berggegenden Säcke von Weissmehl und weissem Zucker im Ladengeschäft einkauften, um sie auf dem Rücken nach Hause zu tragen, im Glauben, es handle sich um vollwertige Nahrung. Ebenso unangenehm berührte es mich, wenn ich Indianerkinder an weissen Weggli herumknabbern sah. Wie lange werden, wenn solches zur Gewohnheit wird, ihre guten Zähne noch standhalten können? Bedenkt man, dass dies in einem Hochtal geschieht, in dem das beste Gemüse wächst und in dem die verschiedensten Kartoffeln heimisch sind. Der wertvolle Erdboden liefert, was für die Gesundheit erspriesslich wäre, statt dessen aber muss die seit Jahrhunderten bewährte Naturnahrung weichen, um dem Weissmehl, dem weissen Zucker und weissen Reis Einzug zu gewähren.

Bedenkliche Verständnislosigkeit

Nun geht es gesundheitlich auch dort abwärts, wie ich dies übrigens auch bei den Mayaindianern von Guatemala feststellen konnte. Die dortigen Bewohner kamen mit ihren Avitaminosen und Eiweissmangelerscheinungen erst ins Krankenhaus, wenn sie kurz vor dem Sterben standen. Dann war es allerdings oft zu spät, um noch erfolgreiche Hilfe erlangen zu können. In Indien, Indonesien und anderen Ländern des Fernen Ostens traf ich ähnliche Zustände an. Das Schlimme an der Geschichte war, dass es schwer ist, diesen Menschen überhaupt den wahren Sachverhalt beizubringen, damit sie sich vor Schaden bewahren könnten. Es fehlt ihnen ganz einfach an dem nötigen Verständnis,

so dass sie nicht begreifen können, welch grosse Schuld den weissen Reis im Ernährungsproblem trifft. Sie können nicht erfassen, dass die gefürchtete Beriberikrankheit mit all ihren schlimmen Symptomen auf den einseitigen Genuss von weissem Reis zurückzuführen ist, während dies bei Naturreis nicht zutrifft. Aber selbst bei uns fehlt oft der Horizont, sonst würde man den entwerteten, weissen Reis dem Naturreis nicht vorziehen können. Bestimmt ist es noch eher begreiflich, wenn ungeschulten Leuten das Unterscheidungsvermögen fehlt, so dass sie finden, es spiele keine Rolle, ob der Reis schön weiss, oder etwas dunkler sei. Es will diesen Leuten nun einmal nicht einleuchten, dass die alten, bewährten Ernährungsgewohnheiten mit der üblichen Naturnahrung so viel besser sein sollen als die schöner aussehende aber entwertete Zivilisationsnahrung. Man kann ihnen dies schwerlich beibringen. Aber ist es bei uns so viel besser, bevorzugt nicht auch die Mehrzahl bei uns, was raffiniert, also entwertet worden ist? Besonders in jenen erwähnten Ländern schiebt man den Krankheiten gerne andere Ursachen zu. Nicht selten müssen böse Geister oder auch der böse Blick von Freunden und Nachbarn herhalten. Alles Mögliche und Fernliegende wird in Betracht gezogen, nur nicht die Folge einer Mangelnahrung.

Guter Rat teuer

Sogar gutes Milchpulver aus der Schweiz kann ablehnendem Misstrauen zum Opfer fallen, selbst wenn es sich dabei um eine gutgemeinte Hilfsaktion handeln mag. Unverstand und unbegreifliche Borniertheit mögen in solchem Falle durch behördliche Instanzen hilfreiche Bemühungen zum Scheitern bringen. Das Ernährungsproblem ist für die Entwicklungsländer noch lange nicht gelöst, und es wird schwer zu lösen sein, besonders was die Beschaffung genügender Mengen von vollwertigem, gutem Eiweiss anbetrifft. Teilweise scheitert die Lösung an der schweren Belehrbarkeit der Bevölkerung, aber auch die Einstellung behördlicher Instanzen ist für uns oft schwer verständlich, weil sie der allgemeinen Wohlfahrt offensichtlich im Wege stehen kann.

In vielen Ländern half die Sojabohne wesentlich mit, das Eiweiss- und Hungerproblem zu lösen. Aber man muss diese eben auch pflanzen, was sich vielerorts als unwillkommene Mühe erweist. Wer all diese Länder kennt, weiss auch, dass sie eine ganz andere Denkweise und Lebensauffassung gewohnt sind. Wie sollten daher ihre verschiedenartigen Probleme vom grünen Tisch einer internationalen Organisation aus zufriedenstellend gelöst werden können, da doch deren Beamte von ganz anderen Voraussetzungen ausgehen? Voraussichtlich wird das Ernährungs- und vor allem das Eiweissproblem zukünftig eine grössere Rolle spielen als das Oel und all die politischen Auseinandersetzungen und Unstimmigkeiten.

Sind Ärzte die gesündesten Menschen?

Das Leben, wie es sich vor uns abspielt, lässt uns solcherlei Fragen stellen. Im gleichen Sinne könnten wir auch fragen, ob Theologen die besten Christen seien? Das Untersuchungsergebnis möchte ungefähr gleich lauten. Dem Wissen entsprechend könnte und sollte es eigentlich so sein, aber der näheren Prüfung hält nicht alles ohne weiteres stand. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich eines interessanten Vortrages über krebserzeugende, also cancerogene Stoffe. Die Ansprache war sehr eindrucksvoll mit entsprechenden Dias untermauert und hob natürlich auch die Teerstoffe, die beim Rauchen auf den Menschen übertragen werden, als gefährlich hervor. Ich konnte den Darbietungen nur zustimmen. Als nun aber der Redner seine Unterweisungen beendet hatte und den Vortragssaal verliess, zündete er als erstes eine Zigarette an. War er so gar nicht bereit, eine Parallele zum eigenen Leben zu ziehen? Glaubte er selbst so wenig an das, was er soeben vertreten hat-