

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Wie verhält es sich mit der Eiweissfrage?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552648>

#### 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:** 15.02.2026

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

lebt haben. Auch das Bauerntum war damals noch auf gesündere Gewohnheiten ausgerichtet. Bauernbrot aus eigenem Getreide, im Holzofen gebacken, kam täglich auf den Tisch. Fleischnahrung gab es sonntags, wenn mehr, höchstens einmal in der Woche. Der Zuckerverbrauch konnte inzwischen um das Sechs- bis Siebenfache ansteigen, und statt das Süßigkeitsbedürfnis weiterhin mit natürlichen Trockenfrüchten oder frischem Obst zu decken, bediente man sich im Laufe der Zeit immer mehr der Weisszuckerprodukte. Von chemischer Düngung und gefährlichen Spritzmitteln wusste man noch nichts. Noch war man durch motorisierte Vehikel nicht verwöhnt, sondern wusste seine Beine noch tüchtig zu gebrauchen, was der Atmung und der Sauerstoffeinnahme zugute kam. Obwohl man länger und strenger arbeitete und über knappe Freizeit verfügte, fehlte dabei doch die zermürbende Hetze, so dass die nervliche Belastung mit dem heutigen Zustand nicht zu vergleichen ist. Auch chemische Mittel waren noch nicht an der Tagesordnung und man vertraute den Heilpflanzen noch voll und ganz. Trotz dem gewaltigen Anstieg der chemotherapeutischen Medikamente, trotz den Fortschritten in der Operationstechnik, trotz der neuzeitlichen Krebsbehandlung steigt die

Zahl der Krebsfälle und auch der Gefässtod nimmt zu, womit alles einem Thermometer gleicht, das in immer heißeres Wasser getaucht wird.

### Unerlässliche Forderungen

Wir kommen einfach nicht darum herum, die empfohlenen Änderungen zu treffen, um wieder annehmbare Verhältnisse zu schaffen. An Stelle krebserzeugender Stoffe und Einflüsse müssen wir in der Therapie unbedingt für alles sorgen, was dem Krebs entgegenwirkt. Die Natur belehrt uns, wie wir uns einzustellen haben, damit wir in unserem Körperhaushalt wieder eine gesunde Bilanz zustande bringen. Wenn wir die Naturgesetze sorgfältig beachten, hilft dies auch die innenwohnende Regenerationskraft zu fördern, was die Voraussetzung zur Heilung darstellt. Dadurch kann der Gefässtod sowohl als auch das Sterben durch den Krebs vermieden werden. Mag dies auch mit entsprechender Anstrengung und viel Arbeit verbunden sein, so lohnt es sich doch bestimmt, wenn der Therapeut die Funktion eines zuverlässigen Bergführers übernimmt, während der Patient unter seiner Leitung die Wanderung gehorsam durchführt bis zum endgültigen Ziel, der Genesung und Wiedererlangung der Gesundheit.

### Wie verhält es sich mit der Eiweissfrage?

Wer auf diesem Gebiet bewandert ist, wird antworten, der Eiweissüberfluss sei ein Unglück und der Eiweissmangel eine Katastrophe. Es ist besonders in der Ernährung nicht leicht, stets die richtige Menge zu bestimmen, um den gesundheitlichen Erfordernissen entsprechen zu können. Wollen wir ein Zuviel oder ein Zuwenig feststellen, dann sprechen wir von einem Optimum. Während der beiden Weltkriege regelte der allgemeine Mangel an Nahrungsmitteln das tägliche Eiweissquantum, das uns zur Verfügung stand, ohne weiteres. Nach Beendigung dieser kritischen Zeiten brachte nebst anderen

finanziellen Möglichkeiten hauptsächlich die Hochkonjunktur eine Wendung zur Wohlhabenheit mit sich, so dass der Eiweisskonsum zwar langsam aber sicher von ungefähr 0,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht auf 1,5 bis 2 Gramm pro Kilo Körpergewicht ansteigen konnte. Infolge dieses Anstieges liess sich auch wahrnehmen, dass sich die Zivilisationskrankheiten zu melden begannen. Nach längerer Unschlüssigkeit setzte nun die Weltgesundheitsorganisation das fragliche Optimum auf 0,9 Gramm fest, senkte es aber laut den neuesten Forschungen wieder auf 0,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht.

Einige Wissenschaftler waren sogar der Ansicht, dass wir Menschen bereits mit 0,25 Gramm pro Kilo Körpergewicht auskommen könnten, doch ist dies entschieden zu wenig. Eine beachtenswerte Rolle spielt natürlich auch der Unterschied der jeweiligen Arbeitsweise, weil jemand vorwiegend geistig oder aber auch nur mehr körperlich tätig sein kann. Zur Lösung der gestellten Frage spielt auch die Essenstechnik eine wesentliche Rolle, denn bekanntlich wird die Nahrung besser ausgewertet, wenn wir langsam essen, weil wir uns bemühen, gründlich zu kauen und dadurch gut einzuspeichern, als wenn wir uns angewöhnt haben, alle Nahrung stets hastig einzunehmen, so dass die soeben erwähnte richtige Essenstechnik nie zu ihrem Recht gelangen kann. Wer sich jedoch zum Essen eine entspannte, ruhige Atmosphäre verschafft, hat den Vorteil, die Nahrung besser verdauen und auswerten zu können.

Bei jenen Völkern, die wir als unterentwickelt bezeichnen, lassen sich schlimme Folgen feststellen, wenn die Einnahme von Eiweiss unter 0,2 Gramm pro Kilo Körpergewicht fällt. Der Eiweissmangel äussert sich dann in Kräftezerfall, Hungerödemen, leichter Anfälligkeit für Infektionskrankheiten und vor allem auch für die Tuberkulose.

#### Eiweissmangel bei den Vegetariern

Sogar Vegetarier können sich einen Eiweissmangel zuziehen, und zwar hauptsächlich dann, wenn sie nur von reiner Rohkost leben. Man muss daher stets dessen eingedenk sein, dass eine Ernährung, die nur auf Rohgemüsen und rohen Früchten besteht, uns nicht genügend Eiweiss verschaffen kann. Der Laktovegetarier, der sich nebst der Rohkost noch mit verschiedenen Milchprodukten versieht, besitzt dadurch einen nicht zu unterschätzenden Vorteil, kann er auf diese Weise doch viel eher den Eiweissbedarf decken. Wenn ein Vegetarier jedoch nicht zum Laktovegetarier werden will, muss er den erwähnten Vorzug möglichst durch Hülsenfrüchte ersetzen. Es gibt Erbsen, Lin-

sen, Bohnen und vor allem Soyabohnen, die er mit Erfolg einschalten kann. Letztere enthalten je nach der Sorte, die man bei der Anpflanzung wählt, bis zu 40 Prozent Eiweiss. Das pflanzliche Eiweiss lässt die Nachteile der Eiweissüberfütterung weit weniger zur Geltung kommen, als dies bei Einnahme von tierischem Eiweiss der Fall ist. Auch die gefürchtete übermässige Cholesterinbildung wird durch pflanzliches Eiweiss wie auch durch pflanzliche Fette weniger gefördert als bei Einnahme von tierischem Eiweiss, wie dies vor allem durch Fleisch und Eier, aber auch bei tierischen Fetten der Fall ist. Es ist eigenartig, dass heute eine Neigung dazu besteht, selbst bei günstigen Nahrungsmitteln durch verneinende Kritik und Behauptungen deren Vorteile abzuschwächen. So finden einige beim Sojaeiweiss gewisse fehlende Komponenten, was deren völlige Aufnahmefähigkeit verhindern soll. Bestehen solcherlei Nachteile wirklich, dann ist es angebracht, nach Abhilfe zu suchen. Im Falle von Sojaeiweiss zeigte die Erfahrung, dass die gleichzeitige Einnahme von Weizenkeimen das Sojaeiweiss dermassen aufzuwerten vermag, dass es dadurch weit besser assimiliert werden kann.

#### Durch gesunde Regeln vorteilhafte Auswirkung

Wie es die Weltgesundheitsorganisation als Eiweiss optimum errechnete, sollte ein Erwachsener mit einem Gewicht von 80 Kilo täglich also 40 Gramm Eiweiss einnehmen, was demnach 0,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht ausmachen würde. Würden wir Mitteleuropäer uns nun nach dieser gesunden Regel richten, dann würde uns dadurch ein grosser Vorteil erwachsen können. Wir dürften allerdings nur noch ein Drittel oder höchstens die Hälfte der üblichen Eiweissmengen als bis anhin einnehmen. Der angetönte Vorteil, der uns indes dadurch erwachsen würde, liesse uns um vieles gesunden, denn die vorgeschlagene Verminderung der Eiweissmenge hätte das wünschenswerte Zurück-

gehen der Zivilisationskrankheiten zur Folge, und zwar auf solch günstige Weise, dass wir dadurch weit mehr erreichen würden, als durch die verschiedensten Anwendungen und Medikamente, die dagegen ansteuern sollten. Mit welcher Aufgabe müssten wir in dem Falle also fertig

werden? Es handelt sich dabei um eine einfache Geschicht, denn das, was wir uns auf ungünstige Weise angewöhnt haben, müssen wir ganz einfach wieder ablegen, indem wir uns entsprechend umgewöhnen, was mit etwas gutem Willen jedem möglich sein wird.

## Aus dem Leserkreis

### Behebung von Störungen der endokrinen Drüsen

Wer schon als Kind und auch noch später unter den Einfluss starker Psychopharmaka gelangte, hat an den Folgen oft schwer zu tragen, und es ist nicht leicht, das dadurch gestörte biologische Gleichgewicht wieder zu erlangen. Dies bestätigte uns ein entsprechender Bericht von Fr. B. sehr deutlich, da sie in einer psychiatrischen Klinik landete, weil sie mit 18 Jahren unter einer schwerwiegenden Magersucht zu leiden hatte. In dieser Zeit wurde sie so sehr mit Psychopharmaka vollgestopft, dass sie seither einen nicht geringen Schrecken vor der Chemie empfindet. Sie beanstandete dann als Folge des weiteren: «Wenn die Organe auf diese Weise lahmgelegt werden, muss man dann zudem noch starke Abführmittel nehmen, die zwar nicht einmal nützen. So kommt man von einer in die andere Sucht, und das in einer psychiatrischen Klinik!»

Die bei der Patientin schon als Kind entstandene krasse Magersucht ist ein typisches Beispiel dafür, dass das biologische Gleichgewicht aus den Fugen geraten war. Mit 13 Jahren trat die Periode in Erscheinung, doch zwei Jahre später blieb sie aus, weil das Gewicht nur noch 35 Kilo betrug. Alles, was die Patientin die nachfolgenden Jahre unternahm, war laut ihrem Bericht ein Leerlauf. Erst nach einer homöopathischen Behandlung setzte die Periode zwar sehr schwach, aber dennoch wieder ein, zeigte sich allerdings nur alle drei oder vier Monate. Dieser Wechsel zum Guten geschah mit 25 Jahren. Da wir als Bewohner eines Binnen-

landes infolge Jodmangels unter solchen Schwierigkeiten leiden können, ist uns gedient, wenn wir mit Hilfe eines Meerpflanzenpräparates unsere endokrinen Drüsen wieder in Funktion versetzen können, wenn sie versagt haben. Nach drei Monaten regelmässiger Einnahme von Kelpasan, eines solch anregenden, jodhaltigen Mittels, begannen die Störungen zu weichen. Die Patientin schrieb darüber: «Seit jener Zeit darf ich erfreut feststellen, dass ich nicht mehr so müde und schlapp bin und nachts auch prima schlafen kann, wie dies nie zuvor der Fall war. Auch meine rheumatischen Schmerzen in der Schulter sind dadurch verschwunden.

Vor drei Tagen setzte die Monatsregel zu meinem Erstaunen wieder ein, und zwar so stark, wie ich sie nur im Alter von 13 und 14 Jahren hatte. Jetzt bin ich 26 Jahre alt, und ich habe die Blutung wieder, als ob nichts gewesen wäre. Auch habe ich die Magersucht endlich überwunden. Das Kelpasan hat viel geholfen, um meine inneren Organe wieder anzuregen, die zuvor so lange brachgelegen waren. Es ist erstaunlich, festzustellen, dass dieses Mittel anregt und zugleich entspannen kann. Ich danke Ihnen dafür, bin ich doch keineswegs davon überzeugt, dass die Menstruation wieder so stark eingesetzt hätte ohne dieses Mittel.» Dem ist eben so, weil die vielen Minerale der Meerpflanze, vor allem das Jodkali, die endokrinen Drüsen, vormerklich die Eierstöcke, wieder zur Tätigkeit anregen können. Der Jodmangel sowie ein gewisser Mangel an Spurenelementen werden dadurch gedeckt, und die Organe beginnen wieder zu arbeiten. Wichtig ist bei