

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Die Eiweissfrage aus anderer Sicht  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970079>

#### 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:** 24.02.2026

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

## Die Eiweissfrage aus anderer Sicht

Durch gute Beobachtung kam man zum Schluss, dass die Eiweissüberfütterung als Mitursache für die Arterienverkalkung, für hohen Blutdruck, sowie andere Erscheinungen der Zivilisationskrankheiten beschuldigt werden kann. Dieser Beschuldigung tritt nun allerdings noch eine weitere Erfahrung entgegen, wodurch uns das Eiweissproblem in anderer Form als üblich begegnet. Bekanntlich hat die Weltgesundheitsorganisation als Eiweissoptimum 0,5 Gramm pro Tag und pro Kilo Körpergewicht bezeichnet. Der Herrero-Stamm in Südwestafrika nimmt aber drei- bis viermal soviel Eiweiss, und zwar in Form von Milcheiweiss auf, ohne dadurch die Nachteile der üblichen Eiweissüberfütterung aufzuweisen. Ein einheimischer Arzt erklärte mir dieses Geheimnis, das darauf beruht, in welcher Form das Eiweiss eingenommen wird. Das geschieht bei diesem dunkelhäutigen Stamm in Form von milchsaurem Eiweiss. Ähnlich verhält es sich ja auch bei den Bulgaren sowie bei verschiedenen Stämmen in Russland.

### Milchsaures Eiweiss

Die übliche Eiweissüberfütterung mit zelldegenerierender Wirkung tritt nicht in Erscheinung, wenn das Eiweiss in milchsäurehaltiger Form eingenommen wird. Milchsaure Nahrung ist demnach vom ernährungstherapeutischen Standpunkt aus gesehen von grösserer Bedeutung als allgemein angenommen wird. Aus diesem Grunde setzte sich ja auch Dr. Kuhl nicht umsonst so stark für die milchsaure Nahrung bei Krebskranken ein, weil er sie in diesem Falle als Heilnahrung bezeichnen musste. Man sollte daher milchsaurer Nahrung viel mehr Beachtung schenken, und zwar in jeglicher Form, als Joghurt, Sauermilch, saure Buttermilch, als Kefir und in Molkenform, da sie bei Krebs als Heilnahrung wirken kann. Es ist nur schade, dass

durch Konservierungsmittel, sowie durch das Verpacken in Plastikbeutel eine Wertverminderung entsteht. Die Milchsäure ist nämlich eine sehr aggressive Säure, die vor allem die sogenannten Weichmacher der Plastikfolien und Plastikdosen angreift und sehr unsympathische und vor allem harnsäure Stoffe zu lösen vermag. Milchsaure Produkte sollten daher stets in Glas verpackt werden, damit man sie als gesundheitlich einwandfrei bezeichnen kann.

### Vorteilhafte Form der Eiweissnahrung

Was die Eiweissnahrung anbelangt, wurde einwandfrei festgestellt, dass Eiweiss in milchsaurer Form gesundheitlich erträglicher ist, so dass sie bei einer gewissen Überdosierung weniger Nachteile aufweist, als wenn sie wie gewöhnlich in Form von Fleisch, Eiern und Käse eingenommen wird. Es scheint also in der Ernährungstherapie keine starren Regeln zu geben. Aber es kommt bei einem Nährstoff sehr stark darauf an, in welcher Form er dargeboten wird. Bei den Kohlenhydraten ist es ja sehr ähnlich. Man kann nicht einfach nur von Stärke- und Zuckernahrung reden. Der grosse und wichtige Unterschied liegt darin, ob man die Stärke in Vollkorn- oder Weissmehlprodukten einnimmt, und ob ein Süsstoff als Honig und Naturzucker Verwendung findet, oder ob es sich dabei um Weisszucker handelt. Die Ernährungsfrage wäre soviel einfacher zu lösen, wenn sie stets auf der Grundlage unentwerteter Naturerzeugnisse beruhen würde, denn jede Entwertung führt zu Mängelercheinungen, die ihrerseits das Gespenst des Hungers heraufbeschwören können. So hat nun diese einfache Eiweissbetrachtung dazu geführt, zu beachten, in welcher Form ein Nahrungsstoff dargeboten wird, damit er nicht ungünstig wirken kann.