Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 11

Artikel: Eiweiss
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970037

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: 08.08.2025

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

turen stets auf die gleich sprechende Art. Auch dem Unkraut oder Scheinweizen im Weizenfeld gilt heute noch die gleiche Abneigung wie in frühern Erntezeiten, während vollbeladene Weizenähren noch immer gleich anerkennend bewertet werden. Übertragen auf das Menschengeschlecht dienen sie noch heute als ungeschmälertes Symbol und sind daher, in einer Zeit lebenswichtiger Entschlüsse doppelt beachtenswert. Wer ihren Sinn versteht, ist nicht dem Zufall überlassen, sondern kann über das Wohl und Wehe seines Lebens selber bewusst entscheiden.

Eiweiss

In der Eiweissfrage streiten sich die Forscher immer noch. Besonders die Amerikaner waren lange Zeit ganz versessen auf eine Eiweissüberfütterung als das gegebene Mittel bei Abmagerungskuren. Sie haben dabei aber ausser acht gelassen, dass eine eiweissreiche Ernährung den Körper enorm übersäuert. Diese Übersäuerung löst wieder gegenteilige Wirkungen aus, die sich besonders für Rheumatiker, Arthritiker und für alle, die an ähnlichen Krankheiten leiden, belastend oder gar schädlich auswirken. Auch in der europäischen Literatur hat man kaum davon Notiz genommen, dass die Eiweiss-Überfütterung ein grosses gesundheitliches Problem darstellt.

Ich habe nun in vielen Artikeln, die sogar in Reformzeitungen veröffentlicht werden, gelesen, dass man empfiehlt, 1 Gramm pro Kilo Körpergewicht täglich zu konsumieren; das ist das Doppelte des Notwendigen. Die Weltgesundheits-Organisation hat 0,5 Gramm Eiweiss als das Mittelmass, also nicht zuviel und nicht zuwenig, empfohlen. Zu diesem Ergebnis sind Forscher, die in der ganzen Welt tätig waren, gekommen. Es waren sicherlich die besten Fachleute am Werk, die den Eiweissbedarf für den menschlichen Körper erforschten. Es entspricht auch ungefähr dem, was ich bei meinen eigenen Beobachtungen bei Naturvölkerung festgestellt habe. Ich fand kein einziges Naturvolk, das mehr als 0,5 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht verbrauchte. Darum muss dieses Quantum stimmen. Ich habe mich schon seit vielen Jahren an diese Menge gehalten und den Patienten diesbezüglich Ratschläge gegeben, und ich kann auf gute Erfolge zurückblicken. Natürlich ist die Qualität des Eiweisses wichtig. Lange hat man von behördlicher Seite den Standpunkt vertreten, dass man ohne tierisches Eiweiss nicht gesund bleiben und daher auf tierisches Eiweiss in der täglichen Kost nicht verzichten kann. Wenn ich aber an einige Völker des Ostens denke, die sich vorwiegend von Sojaeiweiss ernähren, dann ist dies ein Beweis für das Gegenteil. Wir in der Schweiz sind natürlich stark auf Milcheiweiss eingestellt, und die daraus hergestellten Produkte enthalten ein gutes, vollwertiges Eiweiss. Wenn die Milch noch so wäre wie vor dem Ersten Weltkrieg, als ich sie als kleiner Junge getrunken habe, nämlich roh und in keiner Weise behandelt, dann wäre nichts daran auszusetzen.

Heute bekommt man diese gute Milch nur noch in einigen Betrieben, die rohe Vorzugsmilch anbieten. Sie schmeckt auch ganz anders. Die allgemeine Konsummilch hat leider an Wert sehr verloren, auch ohne dass man die Verunreinigungen durch Insektizide, Fungizide, Hormoneinflüsse in der Fütterung und Antibiotika in Betracht zieht. Diese Massnahmen führen noch weiter dazu, dass sich die Qualität, vom rein biologischen Standpunkt aus, erheblich verschlechtert. Das Milcheiweiss ist, um es nochmals zu betonen, in einwandfreiem Zustand ein gutes Eiweiss. Wenn man es mit Sojaeiweiss kombiniert, und heute gibt es gute Sojaprodukte, so erzielt man einen guten Effekt. Im Fernen Osten fand ich ein sehr gutes Angebot an Sojaerzeugnissen.

Die Bioforce hat einige sehr gute Sojaprodukte herausgegeben. Bei den Chinesen, in Korea und anderen Ländern habe ich sogar

einen ausgezeichneten Sojakäse gegessen. Glücklicherweise wird er jetzt auch in der Schweiz hergestellt. Wenn man also ganz streng vegetarisch leben möchte, ohne Milcheiweiss, dann muss man gute Sojaeiweisspräparate wählen, sonst wird es problematisch, den Bedarf mit hochwertigem Eiweiss zu decken. Ich glaube, dass die Sojaprodukte im Kommen sind und in Europa immer mehr gute Sojaprodukte zur Verfügung stehen werden. In Asien gibt es eine gute Sojamilch, die auch gelegentlich bei uns angeboten wird. Das Pulver, ähnlich der Trockenmilch, kann man mit Fruchtsäften mischen und erhält so ein ganz hervorragendes, eiweissreiches Getränk. Leider ist die Eiweissfrage nicht in allen Kreisen verständlich und die guten Lösungen sind noch nicht überall durchgedrungen. Meinen Lesern möchte ich sehr empfehlen, nicht über 0,5 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht hinauszugehen, so dass z. B. ein 80 Kilo schwerer Mensch 40 Gramm Eiweiss pro Tag als Maximum bzw. Optimum betrachten sollte. Wer Gemischtkost liebt, der muss eben ein bisschen rechnen. Er muss die pflanzlichen und tierischen Eiweisse so addieren, dass er ungefähr auf diese Menge kommt. Man kann natürlich im praktischen Leben nicht alles auf das Gramm genau abwägen, wie bei Test- und Laborversuchen. Wenn man sich etwas Mühe macht, kommt mit der Zeit die Routine und man weiss, in welchem Rahmen der Eiweissbedarf zu decken ist.

Die entsprechenden Tabellen muss man schon studieren, um zu wissen, wieviel Eiweiss eine bestimmte Menge, ein Ei, Käse, Fleisch, Soja usw. enthalten. Bei Fertigprodukten steht es meist auf der Packung.

Man muss sich einfach Zeit nehmen, um die Mengen durchzurechnen, bis man einige praktische Erfahrungen sammelt. Somit kann man seine Essgewohnheiten nicht nur qualitativ, sondern auch quantitativ richtig einstellen.

Eines möchte ich aber noch betonen: es ist nicht wahr, wenn unsere Gegner behaupten, man könne nur mit tierischem Eiweiss gesund bleiben. Der Mensch ist nicht unbedingt auf tierisches Eiweiss angewiesen, aber er muss dann einwandfreie, gute Pflanzeneiweisse wie Soja zur Verfügung haben.

Die Höhe ist mir nicht bekömmlich

Des öftern klagen mir Patienten, dass ihnen die Höhe gar nicht bekömmlich sei, weil es ihnen in einer etwas höhern Lage rasch übel werde. Sie bekommen zugleich Herzklopfen, fühlen sich schwach und haben allerlei Störungen, die sie veranlassen, wiederum in die Tiefe zurückzukehren. – Umgekehrt können Menschen, die in einer Höhe von 2000 m leben, genau die gleichen Beschwerden feststellen, wenn sie einmal in tiefer gelegene Gegenden kommen, ja womöglich sogar ans Meer reisen.

Diese Schwierigkeiten stellen sich in der Regel besonders bei älteren Leuten ein, denn das ganze Gefässsystem mitsamt dem Herzen muss sich umstellen, wenn sich die Höhenlage ändert. Dies beachten jedoch die meisten Menschen nicht, und es ist ein grosser Fehler, plötzlich von einer bestimmten Höhenlage krass in eine andere, sehr unterschiedliche Höhe zu gelangen, um sich dort womöglich, ohne vorheriges, langsames Sichanpassen, sofort eifrig zu betätigen und anzustrengen. Es ist eine Tatsache, dass vor allem Kinder wie auch Jugendliche bei veränderter Höhenlage keine Nachteile bemerken. Dies ist so, weil sich das jugendliche Gefässsystem sehr rasch anpassen kann, denn es besitzt noch eine Elastizität, der es ohne weiteres gelingt, die veränderte Höhenlage sofort auszugleichen. Das innere Druckverhältnis des Körpers wird sich daher den neuen, äusseren Druckverhältnissen schnell anpassen können, weshalb auch keine Schwierigkeiten entstehen werden. Je älter man wird, um so weniger elastisch ist indes das ganze Gefässsystem, und es benötigt