

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Nimmt der Eiweissbedarf mit fortschreitendem Alter zu oder ab?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970216>

#### **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>**

## Rhizoma zingiberis und Rhizoma curcuma (Ingwer und Kurkuma)

In Indien und vor allem in Ceylon - im jetzigen Sri Lanka - kommt man oft mit zwei wichtigen Heilmitteln in Berührung, die in der Ayur-Veda und in der Sanskritliteratur als hervorragende Heilmittel immer wieder gepriesen werden. Die Gelb- und die Ingwerwurzel sind botanisch sicher verwandt: Beide sind beliebte malaiische Volksmittel, Kurkuma gegen Leberleiden und Gallenstauungen. In den tropischen Gebieten gibt es so viele Parasiten und dementsprechend viele Leberfunktionsstörungen und Leiden, gerade als Folge der Parasitenvergiftung. Da ist Kurkuma ein nicht nur geschätztes, sondern hervorragendes Heilmittel.

Ich habe es deshalb auch dem Rasayana Nr. 2 beigefügt, eine Mittelkombination, die ich in Indien von den einheimischen Ärzten übernommen habe.

Während also Kurkuma das souveräne Lebermittel ist, ist Ingwer das beste Mittel für Magen und Darm, Blähungskoliken, einfach alles, was mit den Verdauungsorganen irgendwie im Zusammenhang steht. Eine interessante Schilderung hat schon Marco Polo von der Ingwerpflanze

gegeben. Von beiden Pflanzen soll man nur kleine Mengen verwenden. Schon Anfang des 16. Jahrhunderts hat Francisco de Mendoza, der Sohn des Vizekönigs von Mexiko, diese Wurzel nach Westindien gebracht. Sie schien da sehr gut zu gedeihen und ist auch dort unter der einheimischen Bevölkerung sehr beliebt geworden. Die vom Magen ausgehende Übelkeit, die Gleichgewichtsstörungen, die man auch mit Nux vomica, mit Ipecacuanha und Apomorphium bekämpft, kann man in einem gewissen Sinne auch mit Ingwer beeinflussen. Die Übelkeit, die bei Autofahrten, bei Flügen, auf der Achterbahn auftritt, wird durch Ingwer nachhaltig gebessert. Man tut also gut daran, auf längere Reisen immer Rasayana Nr. 2 mitzunehmen, um die Leber richtig in Ordnung zu halten, und die kandierten Früchte des Ingwer in die Tasche zu stecken. Unterwegs, wenn man merkt, dass einem schlecht wird, kaut man ein wenig davon. Zwei einfache Mittel, die in der Reiseapotheke neben den anderen, die wir schon empfohlen haben, nicht fehlen sollten.

## Nimmt der Eiweissbedarf mit fortschreitendem Alter zu oder ab?

Eiweiss ist ja, wie wir wissen, ein Zellbaustein, noch dazu ein sehr wichtiger. Ohne Eiweiss kann keine menschliche oder tierische Zelle aufgebaut werden.

### Verschiedene Eiweissspender

Das Kind braucht, weil es wachsen muss, verhältnismässig viel Eiweiss. Aber auch da ist es schon wichtig, was für ein Eiweiss genommen wird. Naturgegeben ist, dass ein Säugling eben Milcheiweiss bekommt. Milcheiweiss ist auf lange Sicht das beste Eiweiss, auch für die heranwachsende Jugend. Im Erwachsenenalter wird dann, wie es bei uns üblich ist, wieder mehr zu tierischem Eiweiss übergewechselt. Für Menschen, die körperlich hart arbeiten, ist der

Wechsel mit weniger Nachteilen und Risiken verbunden. Bei geistig arbeitenden Personen jedoch bilden sich durch tierisches Eiweiss, vor allem bei einseitiger Fleischnahrung, gewisse Stoffe, Toxine, die man bei nur geistiger, sitzender Arbeit, bei wenig Bewegung und frischer Luft auf die Dauer nicht schadlos machen kann. Diese können dann zu Rheuma, Arthritis führen. Auch andere Krankheitserscheinungen können auftreten. Wenn eine solche Person älter wird, braucht sie wieder weniger Eiweiss, denn der ganze Umsatz im Zellstoffwechsel wird vermindert. Es wird ein etwas ausgewählteres Eiweiss benötigt. Es ist also gut, wenn man beim Älterwerden neben der Reduktion des Ei-

weissquantums auch die Qualität mehr in Betracht zieht. Ausser dem Milcheiweiss ist das Sojaeiweiss das beste. Vor allem für den geistig Arbeitenden. Es enthält zudem noch Lecithin. Dies ist vor allem sehr wichtig für die Nerven, die Gehirnzellen, für eine Verbesserung des Fettstoffwechsels. Auch die Cholesterinwerte sind mit genügender Lecithinzufuhr in einem vernünftigen Rahmen zu halten. Es ist also empfehlenswert für ältere Menschen, vom Fleischeiweiss langsam auf Sojaeiweiss hinüber zu wechseln. Auch Milcheiweiss ist immer noch das bessere Eiweiss als das von Fleisch. Ein guter Joghurt, Quark oder sogenannter Weichkäse sind da zu empfehlen.

#### **Das richtige Mass finden**

Wie früher schon erwähnt, sind wir immer noch nicht soweit, unseren erhöhten Eiweisskonsum auf ein normales Mass reduziert zu haben. Wir nehmen in der Regel immer noch doppelt soviel Eiweiss zu uns, als nötig wäre. Die Weltgesundheitsorganisation hat für einen 70 Kilo schweren Menschen 35 Gramm Eiweiss, höchstens 40 Gramm pro Tag errechnet, als normales Optimum. Das wäre also nicht zuviel und nicht zuwenig. Die Eiweissfrage muss von uns gelöst werden, wenn wir die tragischen Folgen der Zivilisationskrankheiten langsam zum Verschwinden bringen möchten. Ist Lecithin gekoppelt mit dem Eiweiss, wie es bei Soja der Fall ist, dann ist dies günstig. Auch Eier enthalten Lecithin, das ebenfalls sehr wertvoll ist, das allerdings, wenn man die Eier hart kocht, denaturiert wird. Man sollte die Eier, wenn man schon Eiweiss und Lecithin aus dieser Quelle beziehen will, höchstens drei bis fünf Minuten koagulieren lassen oder direkt roh verwenden. Gekochte Eier bilden sehr gerne schweflige Säuren und das ist verantwortlich für das unangenehme Aufstossen, das man bekommt, wenn man gekochte Eier isst.

#### **Wichtiges Vitamin C**

Wichtig ist auch, dass ältere Menschen genügend Vitamin C einnehmen, sei es nun

aus Hagebutten, Sanddornbeeren, durch Blütenpollen und all diesen Vitamin-C-reichen, konzentrierten Nahrungsmitteln. Man muss aber darauf achten, dass alle Vitamin-C-haltigen Produkte nicht zu alt sind, denn durch die Lagerung geht der Vitamin-C-Gehalt langsam zurück.

#### **Für genügend Flüssigkeit sorgen**

Oft wird vergessen, dass auch die Einnahme von genügend Flüssigkeit zu berücksichtigen ist. Es ist nicht jedermann's Sache, 1—2 Liter Flüssigkeit täglich zu konsumieren und doch sollte man mindestens 1—1½ Liter zu sich nehmen. Es braucht ja nicht immer nur Mineralwasser oder Fruchtsaft zu sein. Wir haben ja ziemlich viel Flüssigkeit in den frischen Früchten, wenn wir zum Beispiel Müesli machen. Auch diese Flüssigkeit darf zur Gesamtmenge gerechnet werden. Wer die Gewohnheit hat, zum Essen verdünntes Molkosan zu trinken, auch der hat eine gesunde Flüssigkeit, die die Darmflora anregt und uns vor Dysbakterien im Darm bewahrt.

#### **Eine richtige Lebensweise anstreben**

Es sollten möglichst keine chemischen Medikamente verwendet werden, sondern nur Naturmittel, phytotherapeutische Produkte, die ja heute so reichlich zur Verfügung stehen. Was nicht vergessen werden darf, besonders bei älteren Männern, dass sie die Prostata immer gut pflegen. Prostasan ist da sehr zu empfehlen, Kürbiskerne sollte man regelmässig essen. Man kann sie auch mahlen und dem Müesli zufügen. Wer morgens und abends ein Müesli isst, vielleicht neben den Kürbis- noch Pinienkerne dazugibt und je nach Empfindlichkeit der Leber eher Grapefruit- statt Orangensaft einröhrt, um die Grundflüssigkeit zum Vollwertmüesli zu geben, der ist mit kleinen Mengen gut ernährt und kann dem Körper all die wichtigen Stoffe zuführen, ohne die Organe unnötig zu überlasten. Genügend Sauerstoff, Bewegung in frischer, guter Luft, auch das darf nicht ausser acht gelassen werden. Selbst wenn es regnet, kann man einen Spaziergang ma-

chen. Nur muss man sich gut schützen. Der ältere Körper braucht immer eine Anregung durch Atmung, Bewegung, Sauerstoffeinnahme. Was ferner wichtig ist, ist

eine seelische Ausgeglichenheit. Im «Kleinen Doktor» kann man dazu den Artikel nachlesen «Freue dich gesund» oder auch «Atem ist Leben».

## Hartgesottene Sünder

Ich weiss nicht, wie viele Hunderte von starken Rauchern ich gewarnt habe vor den trübseligen Folgen, die das Nikotin und auch die Teersubstanzen im Körper auszulösen vermögen. Etliche haben es berücksichtigt, andere haben immer wieder geantwortet, an etwas müsse man eben sterben. Da haben sie recht gehabt. Aber es kommt immer darauf an, unter welchen Umständen und wie man stirbt. Wenn man nur so die Augen zumachen könnte und es wäre alles vorüber, dann ginge es. Ich habe aber soviel Elend erlebt durch Lippen-, Kehlkopf-, Lungenkrebs und all den verschiedenen Formen, die als Folge der Teervergiftung, vor allem durch den Zigarettenrauch, in Erscheinung getreten sind. Oft habe ich mitgelitten, besonders, wenn es sich um anständige Menschen gehandelt hat, bis nach Monaten und Jahren endlich der qualvolle Übergang vom Leben zum Tode überwunden war. Was mich aber immer besonders beschäftigte, waren die Erfahrungen mit Ärzten. Diese waren oft so unverständlich, darum verwende ich nun den Ausdruck: «Hartgesottene Sünder» für diesen Artikel. Wenn ich nur einige davon aufzählen wollte, so war da zum Beispiel ein Chirurg, ich sehe ihn in der Erinnerung vor mir, ein ganz tüchtiger, ausserordentlich fähiger Mann. Er hat geschlötet, geraucht und er musste doch so viele Krebspatienten operieren. Aber auch das hat ihm keinen Eindruck gemacht. Und eigenartig, als er dann krank wurde und das Ergebnis der Röntgendiagnose und histologischen Untersuchung vor Augen hatte – als Fachmann wusste er ja genau, was das bedeutete – da hat er sich in aller Gemütsruhe eine Zigarette angezündet. Nun, es hat danach seiner sonst so zähen

Natur viel Kraft abgefordert. Er war zum Schluss sehr einsichtig, aber es war zu spät. Ein anderer, ebenfalls Chirurg, hat wunderbare Vorträge darüber gehalten, mit Röntgenbildern alles schön erklärt und unterlegt. Welche Überraschung für mich, als er den Vortragssaal verliess, mit Kollegen diskutierte und sich als erstes eine Zigarette anzündete!

Ein Dentist, der nach meinem Dafürhalten einer der besten Zahnärzte war, die ich je kennengelernt hatte – wir, also meine Familie, waren selbst bei ihm in Behandlung – hat zwischen jeder Behandlung geraucht. Er konnte nicht einmal warten, bis seine Arbeit vollendet war. Ich habe ihn auch darauf aufmerksam gemacht, und er sagte mir lediglich: Ich arbeite ja nur die Hälfte des Jahres, die andere Hälfte gehe ich kuren und mich erholen. Ich habe eine so zähe Natur, mir passiert schon nichts. Er hatte eine gute Erbanlage, aber es hat ihn doch erwischt mit einem ganz schlimmen Lungenkrebs, der lange nicht entdeckt wurde. Erst als Metastasen im Hüftgelenk vorhanden waren, sind Kollegen von ihm in der Diagnose etwas weitergegangen. Man musste die Krebsgeschwulst auch in der Lunge feststellen. Es dauerte vielleicht einige Monate, bis es soweit war, dass seine sehr geschickten Hände für immer ruhten. Einmal habe ich aber auch etwas schönes erlebt, nämlich bei einem Chirurgen. Mit Begeisterung hat er mir erzählt, er hätte bei einem Raucherkrebs nach dem Öffnen des Brustkorbes die Lungen beobachtet und dabei einen solchen Schrecken bekommen, dass er keine Zigarette mehr angerührt habe, das hätte ihm ein für alle mal genügt. Und es war noch Zeit! Ich habe mich mit ihm gefreut.