Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 11

Artikel: Eiweiss-Qualitäten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970280

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: 08.02.2026

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

Vitamin C,
die sogenannte Askorbinsäure, wie sie sonst in den Zitrusfrüchten und im Sauerkraut enthalten ist, kann skorbutartige Erscheinungen beseitigen. Ein Mangel kommt durch regelmässige Zahnfleischblutungen, Müdigkeit und Anfälligkeit für Infektionskrankheiten zum Ausdruck.

Vitamin D
Besonders für Kleinkinder und auch für jeden Jugendlichen, solange er sich im Wachstumsalter befindet, ist Vitamin D von grosser Bedeutung, denn ohne dieses Vitamin kann das Kalzium nicht aufgenommen werden. All die rachitischen und lymphatischen Kinder mit schlechten Zähnen und porösem Knochenbau und mangelnder Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten haben einen Vitamin-D-Mangel. Ausser in der Hefe ist Vitamin D in pflanzlicher Nahrung wenig vorhanden, während in Milch, Vollgetreide, Eigelb und vor allem in Lebertran, genügende Mengen von Vitamin D, oder genauer gesagt, von Provitamin D zu finden ist, das sich in der Haut durch Sonneneinstrahlung in eigentliches Vitamin D umwandelt. Da der so wichtige Kalziumstoffwechsel ohne Vitamin D nicht stattfinden kann, ist es sehr bedeutsam, dass genügend Vitamin D eingenommen wird.
Weil bei der Zubereitung der Nahrung durch Auslaugen im Wasser, Überhitzung, durch ungeeignetes Kochgeschirr, durch zu langes Warmhalten, wie durch viele andere küchentechnische Fehler sehr oft das sehr empfindliche Vitamin D geschädigt oder zerstört wird, ist eine stete Einnahme in kleinen regelmässigen Mengen angezeigt und dazu ein gutes Multivitamin-Präparat nötig.

Vitamin E
ist das sogenannte Fruchtbarkeitsvitamin, womit das werdende Leben gefördert und zugleich auch das Altern verzögert wird. Eine wunderbare Zusammenarbeit mit Vitamin A und den B-Vitaminen garantiert für eine gute Funktion der Keimdrüsen.

Mit A. Vogels Multivitamin-Kapseln wird die Widerstandkraft und Leistungsfähigkeit auf natürliche Art erhöht, insbesondere bei Erkältungen, Appetitlosigkeit, Rekonvaleszenz, Erschöpfungszuständen, Nervosität, Frühjahrsmüdigkeit, Diät, Abmagerungskuren, während Schwangerschaft und Stillzeit, bei Resorptionsstörungen und gegen einseitige Ernährung im Alter sowie zur Vermeidung eines Vitaminmangels.
Mit zwei bis drei Kapseln pro Tag werden dem Körper nur gerade so viele Vitamine zugeführt, dass der durchschnittliche Tagesbedarf gedeckt wird. Mit diesen natürlichen Vitaminen ist somit keine Überdosierung möglich.

Eiweiss-Qualitäten

Immer wenn ich Kindern den Aufbau unseres Körpers zu erklären hatte, verglich ich den menschlichen Organismus mit einem grossen Neubau. Das Eiweiss könnte man mit den Bausteinen vergleichen, die Vitalstoffe, Vitamine und Mineralien mit dem Mörtel, der die Bausteine zusammenhält. Die Heizung, die das Haus erwärmt, entspricht den Kohlehydraten, Zucker und Stärke, wobei die Stärke zuerst in Zucker umgewandelt werden muss, um als Verbrennungswert dem Körper dienlich zu sein. Das Eiweiss besteht nun aus Aminosäuren. Und wenn die Wissenschaftler recht haben, benötigen wir für unser körpereigenes Eiweiss 18 Aminosäuren. Wenn der Körper zuwenig Eiweiss hat, dann hungert er und magert ab. Es gibt in diesem Zusammenhang allerlei Krankheitserscheinungen, zum Beispiel die sogenannten Hungerödeme. In den meisten unterentwickelten Ländern leidet die Bevölke-

rung unter Eiweissmangel. Darum findet man z.B. in den Grossstädten Indiens und anderen Ländern des Fernen Ostens so viele bis zum Skelett abgemagerte Kinder, mit aufgetriebenen Bäuchen, die die Symptome von Hungerödemen aufweisen. Mangel an Eiweiss und Vitalstoffen, also Mangel an Bausteinen und Mörtel – der die Bausteine zusammenhalten sollte – machten das Haus wacklig. So kann es den Stürmen der Umwelt nicht standhalten. Der Körper wird anfällig für allerlei Krankheiten, darum können auch Seuchen in den unterentwickelten Ländern so rasch ausbrechen und sich ausbreiten. Millionen Menschen gehen daher jährlich an Eiweiss- und Vitalstoffmangel zugrunde.

Folgen zu reichlicher Eiweissnahrung

In den wohlhabenden Ländern ist das Umgekehrte der Fall. Dort kann von einer zu reichlichen Eiweissernährung gesprochen werden, einer sogenannten Eiweissüberfütterung. In den westlichen Ländern ist der Eiweisskonsum mindestens doppelt so hoch, als er sein sollte, um den Aufbau und die Funktion des Körpers gesund zu erhalten. Was macht nun der Körper, wenn er zuviel Eiweiss bekommt? Er muss etwas damit tun. Er verbrennt dies an Stelle von Kohlehydraten, Zucker und Stärke. Beim Verbrennen JEDOCH von Kohlehydraten bildet sich Kohlensäure, die man leicht ausatmen kann. Beim Verbrennen von Eiweiss gibt es allerlei Schlacken, die sich nur schwer ausscheiden lassen.

Sie können nicht gasförmig durch die Lunge ausgeatmet werden, sondern es bilden sich feste Schlacken, sogenannte harnpflichtige Stoffe, die die Nieren belasten. Wenn diese Stoffwechselprodukte nicht genügend ausgeschieden werden, dann lösen sie allerlei Krankheiten aus, wie Rheuma, Gicht, und nicht zuletzt bilden diese zelldegenerierenden Giftstoffe eine Voraussetzung für die Entstehung von Geschwulsterkrankungen, also Krebs.

Die Eiweissüberfütterung ist eine Ursache, die die schlimmen Folgen der sogenannten Zivilisationskrankheiten auslöst.

Eiweissqualität

Besonders wichtig ist die Quelle, aus der wir unser Eiweiss beziehen. Es ist ein grosser Unterschied für unsere Gesundheit, ob wir das Eiweiss aus Schweinefleisch, Eiern, Milchprodukten oder aus Pflanzen zu uns nehmen. In allen diesen Eiweissquellen sind die für uns so notwendigen Aminosäuren enthalten. Vergleichen wir unser Eiweiss mit Gold oder einem anderen Metall, so wissen wir, dass Gold ganz selten in reinem Zustand gewonnen wird, denn es ist mit anderen Mineralien und Metallen vermischt, und erst beim Schmelzen fallen verschiedene Schlacken ab. Ähnlich verhält es sich mit dem Abbau von Eiweiss in unserem Körper, denn dem Eiweiss haften ebenfalls Begleitstoffe an. Und gerade diese Begleitstoffe, die mit den reinen Aminosäuren verbunden sind, zeigen den eigentlichen Wert der Rohstoffe, so dass es wirklich nicht auf dasselbe herauskommt, ob wir pflanzliches oder tierisches Eiweiss essen. Alle Eiweissstoffe sind im Grunde genommen gut, aber die damit verbundenen Begleitstoffe mit ihrer mehr oder weniger starken Schlackenbildung – um bildlich zu sprechen – beim Herausschmelzen der Aminosäuren, spielen eine grosse Rolle. Die Wissenschaft hat nachgewiesen, dass zum Beispiel Schweinefleisch als einer der schlechtesten Eiweisslieferanten zu bezeichnen sei. Dr. Hans-Heinrich Reckeweg hat dies an Hunderten von Patienten nachgewiesen. Er begründet sogar seine Theorie mit der Bibel: «Als der Schöpfer den Juden die Ernährungsvorschriften gab, musste er am besten wissen, welche Eiweissart für dieses Volk gut sei, und er hat ihnen genau dieses Fleisch verboten!»

Diese Begründung scheint wirklich eine gewisse Logik zu enthalten, denn in der Bibel wurde nur Fleisch von wiederkäuenden Tieren mit gespaltenen Hufen gestattet. Die moderne Ernährungsforschung ist immer mehr davon überzeugt, diese Eiweissquellen, wenn es sich um tierisches Eiweiss handelt, als die beste zu bezeichnen. Die Eier sind auch keine schlechten Eiweisslieferanten, verlieren jedoch, wie die Forschung gezeigt hat, durch das Kochen

etwas an Wert. Ein hartgekochtes Ei ist eine schlechtere Eiweissquelle als ein weichgekochtes. Es wird auch schwerer verdaut und bildet sogar im Magen, je nachdem die Säureproduktion und das Pepsin funktioniert, viel schweflige Säure. Man merkt es, wenn einem die Eier aufstossen. Dies wirkt sich sehr ungünstig für Rheumatiker und Arthritiker aus. Somit kommt es bei den Eiern ganz auf die Zubereitung an. Je weicher ein Ei, das heisst, je mehr es roh bleibt, um so weniger nachteilig ist es für unseren Körper.

Vorzüge von Milchprodukten

Beim Milcheiweiss kommt es wieder auf die Verdaulichkeit an. Rohe, frische Milch ist bestimmt gut, wenn sie aber in den Magen gelangt, koaguliert sie und wird fest wie Quark. Wenn wir aber Milch mit Kaffee vermengen, gerinnt sie im Magen feinflockig und wird deshalb verdaulicher. Auch die Milchsäurebaktereien, wie sie im Yoghurt, in der Sauermilch, in Buttermilch oder im Kefir zur Geltung kommen, erleichtern die Verdaulichkeit von Milcheiweiss. Quark ist also verdaulicher als Käse, vor allem gegenüber dem Hartkäse.

Pflanzliches Eiweiss – eine Idealnahrung

Bei den pflanzlichen Eiweissarten: Bohnen, Erbsen und Linsen, ist das Eiweiss nicht immer gleich leicht durch den Körper zu verwerten. Am besten hat sich das SOJA-Eiweiss bewährt, und darum kann Soja für die unterentwickelten Länder die Lösung in bezug auf das Eiweissproblem bedeuten. In dieser Hinsicht sollte man den Anbau viel mehr fördern. Eine Sojamilch zum Beispiel hat ein sehr leicht verdauliches Eiweiss und ist mit ihren Mineral- und Vitalstoffen der Kuhmilch ebenbürtig, wenn nicht sogar überlegen. Mit Sojamilch könnte man, vor allem bei den unterentwickelten Völkern und bei allen, die Eiweiss schlecht verdauen, eine ganz grosse Lücke ausfüllen und die gesundheitlichen Mängel beheben, die sich heute so katastrophal auswirken.

Glücklicherweise sind Bestrebungen im Gange, Sojamilch in Pulverform und in Dosen erhältlich zu machen, dann wäre es ein grosser Segen für Säuglinge, Kleinkinder und auch für ältere Menschen und Rekonvaleszenten. Sojamilch wäre also eine gute Lösung des Eiweissproblems. Es wäre wünschenswert, wenn man dieses Produkt bald überall erhalten könnte. Die Nachfrage danach wäre sicherlich sehr gross. Ein solches Pulver, mit Wasser angerührt, eventuell mit Fruchtsäften bereichert, wäre ein sehr wertvolles und bekömmliches Getränk.

Wir hoffen, demnächst in den «Gesundheits-Nachrichten» aufs neue auf diese wichtige Eiweissquelle aufmerksam machen zu können. In tropischen Ländern und bei Meeresanwohnern wird das Eiweiss durch Fische, Krustentiere und Muscheln vermittelt. Es muss nur immer ganz frisch sein. In tropischem Klima würde das Eiweiss sehr schnell abgebaut. Dann gibt es die berüchtigten gefährlichen Fischvergiftungen durch abgebautes Eiweiss. Es kommt also wirklich sehr darauf an, aus welcher Quelle wir das erforderliche Eiweiss beziehen und welches Quantum wir einnehmen?

Kreislaufkollaps

Immer wieder kommt es vor, dass Personen, die über 60 sind, aus dem Tiefland in die Alpentäler, auf 1400–1500 m kommen, um dort zum Beispiel ihre Ferien zu verbringen. Am Tage der Ankunft wandern sie dann oft noch auf 2000 bis 2500 m hinauf; besonders wenn das Wetter schön ist, die Sonne scheint; und manchmal wird dann noch darauf verzichtet, eine Kopfbedekkung zu tragen. So kommt es dann zu einem Kreislaufkollaps. Auch wenn man sich körperlich noch so gut fühlt, ist es