Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 2

Artikel: Eiweiss-Probleme
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969701

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: 12.12.2025

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

wierige Krankheit ertragen zu können. Wenn Salomo da klar zum Ausdruck bringt was einen niedergeschlagenen Geist betrifft, «wer kann ihn tragen?», zeigt er uns deutlich, dass, um gesund zu bleiben, positives Denken nötig ist.

Positive Einstellung – eine Quelle der Gesundheit

Vertrauen in die Natur, in die göttlichen Gesetze, das ist erforderlich, um unseren Körper zu aktivieren, seine Reserven zu mobilisieren, die Lymphdrüsen anzuregen und somit den Zellstoffwechsel zu fördern. Dies zeigt uns auch die Notwendigkeit bei uns selbst, bei unseren Freunden und dort, wo wir mit Kranken in Berührung kommen, das positive Denken als Kraftquelle der Freude nicht zu vergessen.

In meiner über fünfzigjährigen Praxis habe ich oft schwere, scheinbar hoffnungslose Fälle, die auch von tüchtigen Ärzten aufgegeben waren, gesehen. Wenn positives Denken und entsprechendes Handeln in einer naturgemässen Therapie alle noch vorhandenen Reserven mobilisierten, dann konnte der Heilungseffekt nicht ausbleiben. All dies kann zu einem Erfolg führen, was man dann allgemein als ein Wunder bezeichnet!

Da muss man sich wieder sagen, der Mensch kann helfen – aber die Natur allein kann heilen!

Eiweiss-Probleme

In Afrika, Südamerika und den sogenannten unterentwickelten Ländern des Fernen Ostens habe ich oft die sehr schlimmen Folgen der Eiweissmangel-Krankheiten beobachten können. Viele Kinder mit dicken Bäuchlein und ausgemergelten Körpern, mit Hungerödemen und weiteren Folgen von Eiweissmangel gehen daran zugrunde, besonders bei den farbigen Völkern. All die verschiedenen Hilfsaktionen, die überall gestartet werden, können nur einen Teil der furchtbaren Folgen von Eiweissmangel-Erscheinungen gutmachen.

Das ganze Wirtschaftssystem, die ökonomischen Verhältnisse, Fragen der Geburtenregelung und noch vieles andere müsste geändert werden, wenn man diesem Elend wirksam begegnen möchte. Aber dazu fehlen oft die notwendigen wirtschaftlichen und materiellen Voraussetzungen.

Ursache der Stoffwechselerkrankungen

Andererseits gibt es wieder in den Wohlstandsgebieten, sowohl in Europa als auch in Amerika, in erster Linie bei der weissen Rasse, eine Eiweissüberfütterung, die als Hauptursache der vielen Stoffwechselkrankheiten einschliesslich Krebs bezeichnet werden muss. Ein Übelstand in unseren Wohlstandskreisen, den Professor Wendt so hervorragend mit dem Begriff und der klaren Schilderung der Eiweissspeicherkrankheiten wissenschaftlich begründet.

Übersäuerung durch hohen Eiweisskonsum

Ich habe selbst in meinen Schriften und Vorträgen immer wieder betont, dass der Eiweisskonsum bei uns um das zwei- ja oft sogar um das dreifache zu hoch ist. Schon nach dem Ersten Weltkrieg hat es begonnen, als wieder alle Nahrungsmittel genügend vorhanden waren, und immer mehr Eiweissprodukte auf den Tisch kamen. Gemüse und Früchte, die auch während des Krieges immer noch genügend zur Verfügung standen, mussten immer mehr den vorher rationierten Eiweisserzeugnissen – Fleisch, Eier, Käse – weichen. Langsam hat sich alles zugunsten der eiweissreichen Nahrung verschoben. Heute kann man sich eine Ernährung, ohne dass ein- bis zweimal täglich Fleisch, Eier oder Käse auf den Tisch kommen, fast nicht mehr vorstellen. Man vergisst dabei vollständig, dass gerade die eiweissreichen Nahrungsmittel einen Säureüberschuss aufweisen. Gemüse und Früchte sind jedoch basenüberschüssig. Durch diese Verschiebung von der basenüberschüssigen Nahrung zur säureüber-

schüssigen entsteht im Körper nach und nach, nach Jahren, eine immer grössere Übersäuerung. Sie ist neben anderen Faktoren als die Hauptursache für die sogenannten Zivilisationskrankheiten: Rheuma, Gicht, Zuckerkrankheit, Krebs und viele andere, anzusehen.

Wieviel Eiweiss braucht der Mensch?

Dies könnte geändert werden, wenn wir unseren Eiweisskonsum auf das sogenannte Eiweissoptimum reduzieren würden. Was heisst das? Wir brauchen nach den exakten wissenschaftlichen Feststellungen täglich 0,5 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht, was für einen 60 Kilo schweren Menschen 30 Gramm pro Tag ausmacht. Da jedoch der Durchschnittseuropäer oder -amerikaner das zwei- bis dreifache dieser Menge konsumiert, entstehen mit der Zeit, besonders wenn man älter wird, die sogenannten Eiweissspeicherkrankheiten: Rheuma, Arthritis, Arterienverkalkung – und nicht zuletzt auch Krebs.

Eine einfache Lösung des Eiweissproblems

Wenn wir also den schlimmen Folgen der Eiweissüberfütterung ausweichen wollen, dann ist es dringend nötig, dass wir den Anteil von Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten in unserer Ernährung erhöhen. Gleichzeitig müssen wir die eiweissreiche Nahrung: Fleisch, Eier, Käse und Fisch entsprechend reduzieren. Wir erreichen schon sehr viel, wenn wir von der genannten Eiweissnahrung nur noch die Hälfte des gewohnten Quantums täglich zu uns nehmen. So werden wir uns schon nach einigen Wochen wesentlich wohler fühlen. Und bei bereits beginnenden Krankheitserscheinungen werden wir langsam aber sicher eine Besserung spüren.

Ist dauerhafter Erfolg möglich?

Gegen die erwähnten Stoffwechselkrankheiten und degenerativen Erscheinungen einer Eiweissüberfütterung können wir noch so viele Heilmittel – und auch gute Naturmittel – einsetzen, wir werden ohne Änderung unserer Grundernährung im erwähnten Sinne niemals einen bleibenden Erfolg erzielen. Bestimmt können wir auch mit Fastenkuren zu einem Spontanerfolg kommen. Aber wenn wir nachher die erwähnten Nahrungsgrundlagen nicht ändern, dann fallen wir immer wieder in den alten Schlendrian zurück, wenn man es so ausdrücken darf. Und das könnte uns das Leben erschweren.

Zurück zu einfachen Ernährungsgrundsätzen

Dr. Bircher-Benner, Sebastian Kneipp und andere einsichtige Männer haben immer wieder ihre mahnenden Stimmen erhoben und auf diese einfachen, naturwissenschaftlichen und notwendigen Grundsätze hingewiesen, um die Menschen vor Leid und Kummer zu bewahren. Etliche haben auf diese warnenden Stimmen gehört und daraus Nutzen gezogen. Andern bleibt dann nur noch die Flucht zu chemischen Mitteln übrig, was das Leben in einen qualvollen, ungemütlichen Zustand verwandeln kann.

Es ist gut, wenn wir deshalb zur Einsicht gelangen und uns von dieser säurebildenden, einseitigen, allzu eiweissreichen Nahrung abwenden und eine basenüberschüssige Ernährung, die vorwiegend aus Gemüsen, Früchten, Naturreis und Vollkornprodukten besteht, beachten.

Unser Körper wird uns mit einer besseren Gesundheit, grösserer Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden dafür danken.

Wann und wie ich die Echinacea-Pflanze kennenlernte!

In den fünfziger Jahren kam ich mit dem Häuptling der Sioux-Indianer, «Black Eagle», zusammen. Er sprach neben seiner Stammessprache auch sehr gut englisch, und so hatten wir Gelegenheit, über unsere beidseitige Wertschätzung und Liebhaberei für Pflanzen, ihrer heilenden Kräfte und praktischen Anwendungen bei verschiedenen Krankheiten und Notfällen, zu sprechen.