

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 10

Artikel: Eiweiss : ein unentbehrlicher Baustoff
Autor: W.G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969758>

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: 20.02.2026

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

hen Blutdruck, starke Gewichtszunahme, Neigung zu Schlaganfällen, Gefässstauungen, übermässige Krampfadernbildung und noch viele andere Beschwerden, weil der gesamte Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät. Die hauptsächlichsten eiweissreichen Nahrungsmittel wie Fleisch, Eier, Käse und Fisch haben dazu einen Säureüberschuss. Obwohl unser Körper natürlich Eiweiss zum Aufbau der Zellen benötigt, bedeutet ein Übermass eine Gefährdung der Gesundheit.

Basenüberschuss – der Weg zur Gesundheit

Auf der anderen Seite müssen wir basenüberschüssige Nahrung, die aus Salaten, Gemüse und Früchten besteht, entsprechend vermehrt zu uns nehmen. Wenn man

sich zugleich noch angewöhnt langsam zu essen und gut einzuspeichern, dann wird sich viel früher das Sättigungsgefühl einstellen, was auch der schlanken Linie zugute kommt. Die Nahrung wird so besser verwertet und es treten nicht so leicht Blähungen, Verstopfung oder Durchfall auf.

Die lohnende Umstellung

Bestimmt fällt die Umstellung nicht leicht. Aber nach einiger Zeit wird man die Folge der reinen Nahrung derart wohltuend und angenehm empfinden, dass man offen und ehrlich feststellen kann, nichts versäumt zu haben.

Probieren wir es einmal, vielleicht wenn wir in den Ferien sind, in freier Natur und unabhängig von den üblichen, altgewohnten Gegebenheiten.

Eiweiss – ein unentbehrlicher Baustoff

Im Gegensatz zu den anorganischen Mineralien und Metallen bestehen in der Natur organische Verbindungen, zu denen auch die Eiweissstoffe gehören. «Organisch» werden sie genannt, da alles, was in der Natur lebt, aus diesen eiweishaltigen Bausteinen besteht. Statt Eiweiss können wir auch Proteine sagen. Wie wichtig nun die Proteine für uns sind, geht aus dem griechischen Wort «proteios» hervor, was «grundlegend» und «ursprünglich» bedeutet. Ausser Wasser und Mineralien sind alle inneren Organe, Muskeln, Haut, Blut, Hormone und Enzyme unseres Körpers aus Proteinen zusammengesetzt. Die mikroskopisch kleinsten Elemente unseres Körpers, die Zellen, unterliegen der täglichen Abnutzung und müssen erneuert werden, denn davon hängt unsere Gesundheit ab. Die wenigen Vorräte an Eiweiss, die unser Körper speichern kann, werden sehr rasch verbraucht, wenn die tägliche Zufuhr nachlässt. Wir sind also darauf angewiesen, durch eiweishaltige Nahrungsmittel unserem Körper diesen elementaren Baustoff zuzuführen.

Was sind Aminosäuren?

Mit einem Schluck Milch oder einem Käsehappen kann unser Körper nichts anfangen. Erst durch Einwirkung von Verdauungssäften wird Eiweiss in Aminosäuren zerlegt, die dann mit dem Blutstrom zu den Körperzellen gelangen, um dort wiederum die verbrauchten Aminosäuren zu ersetzen. Obwohl in jedem Nahrungsmittel Eiweiss vorzufinden ist, gibt es erhebliche Unterschiede hinsichtlich der Verwertbarkeit des jeweiligen Eiweisses, die sich jedoch nur bei einseitiger Ernährung ungünstig bemerkbar machen. Dann kann es allerdings zu einer Eiweissmangel-Erscheinung kommen, die aber bei unserer ausgewogenen Mischkost nicht zu befürchten ist. Sorgen bereitet uns nur ein erhöhtes Angebot an eiweissreichen Produkten.

Wenn es auch unserem Körper gelingt, verschiedene Aminosäuren aus Stickstoff, Wasserstoff und anderen organischen Verbindungen selbst aufzubauen, ist er doch auf acht Aminosäuren angewiesen, die er selbst nicht herstellen kann. Diese lebenswichtigen oder «essentiellen» Aminosäu-

ren müssen von aussen über die Nahrung zugeführt werden. Hochwertiges Eiweiss finden wir in Fleisch, Fisch, Eiern und Milch. Diese Nahrungsmittel sind wertvolle Eiweissquellen, aus denen die essentiellen Aminosäuren bezogen werden. Aber es gibt noch einen anderen Aspekt der Eiweissnahrung. Wer, aus welchen Gründen auch immer, auf das tierische Eiweiss verzichten will, dem stehen pflanzliche Nahrungsmittel zur Verfügung. In der Wertigkeit sind sogar das bekannte Sojafleisch, Tofu, Nüsse, Weizenkeime und Edelhefe, um nur einige zu nennen, dem tierischen Eiweiss überlegen. Wenn auch in den Pflanzen nur eine begrenzte Anzahl von Aminosäuren vorhanden ist, können diese trotzdem verwertet werden, wenn man sie miteinander kombiniert. Darüber muss sich aber niemand den Kopf zerbrechen, denn ein Mangel an essentiellen Aminosäuren kommt bei uns kaum vor.

Wieviel Eiweiss braucht der Mensch?

Den täglichen Eiweissbedarf festzulegen, ist keine leichte Aufgabe, denn man wird sich hier der jeweiligen Situation anpassen müssen. Klimatische Verhältnisse, schwere körperliche Arbeit oder sitzende Berufsausübung, Schwangerschaft und fortgeschrittenes Lebensalter spielen eine wichtige Rolle. Deshalb kann der von Dr. h.c. A. Vogel empfohlene Eiweissbedarf als Richtwert betrachtet werden. In seinem Buch «Die Leber – als Regulator der Gesundheit» hebt der Autor im Abschnitt «Grundregeln für Gesunde und Kranke» das Eiweissproblem hervor und schreibt darüber folgendes:

«Die Eiweissüberfütterung ist eine der Hauptursachen der Zivilisationskrankheiten. Es heisst also, gewissenhaft das Eiweissoptimum zu beachten, indem man pro Tag möglichst nicht mehr als 40 g Eiweiss, 0,5 g pro kg Körpergewicht einnimmt. Dies wäre ungefähr die Hälfte oder ein Drittel von dem bei uns üblichen Eiweissverbrauch pro Tag».

Eine Eiweissmenge ist mit 0,5 g pro kg Körpergewicht nicht zu gering angesetzt, denn Naturvölker kommen mit noch viel weni-

ger Eiweiss aus. Die Papuas zum Beispiel ernähren sich vorwiegend von Süßkartoffeln. Erwachsene essen davon pro Tag ungefähr 1,5 kg. Wenn man alles durchrechnet, kommen wir bei dieser Kartoffelsorte auf eine Eiweissversorgung von 15 bis 20 g pro Tag. Zusätzlich nehmen sie noch andere eiweissarme Pflanzennahrung zu sich, bei der der Eiweissgehalt keine wesentliche Rolle mehr spielt.

Eiweissgehalt einiger Nahrungsmittel

Nun darf man sich nicht vorstellen, dass beispielsweise 100 g Quark gleich 100 g Eiweiss wären. Sie müssen hier die reinen Proteine berücksichtigen. Quark enthält ja auch eine ganze Menge Wasser und andere Bestandteile. Abzüglich dieser Bestandteile enthält 100 g Quark nur noch 17 g reines Eiweiss. Ähnlich verhält es sich auch mit anderen Produkten.

Nachstehend geben wir einige Anhaltspunkte über den Proteingehalt folgender Nahrungsmittel:

	Eiweiss (Proteine)
100 g Sojaburger (Bratlinge)	23 g
100 g Huhn	20 g
100 g Kalb	19,5 g
100 g Forelle	19 g
100 g Quark (mager)	17 g
100 g Gervais	13,5 g
100 g Emmentaler	27,4 g
1 Ei (ohne Schale)	8 g
0,5 Liter Kuhmilch (Vollmilch)	3-3,4 g
0,5 Liter Magermilch	0,3 g
0,5 Liter Joghurt	3,4 g
0,5 Liter Ziegenmilch	3,8 g
0,5 Liter Schafmilch	5,2 g
100 g Roggenvollkornbrot	9,5 g
100 g Knäckebrot (Risopan)	13,1 g
100 g Vollreis	4,6 g
100 g Buchweizen	6,3 g
100 g Gerste	7,9 g
100 g Weizenkeime	25 g
100 g Edelhefe	48 g
100 g Blumenkohl	2,4 g
100 g Champignon	2,5 g
100 g Endivien	1,5 g
100 g Gurken	0,7-1,2 g
100 g Kartoffeln	2-2,1 g
100 g Rübli (Karotten)	1-1,2 g

100 g Tomaten	0,9-1 g
100 g Weisskraut	1,4-1,8 g
100 g Äpfel	0,8-1 g
100 g Aprikosen	0,8-0,9 g
100 g Bananen	1-1,3 g
100 g Birnen	0,4-0,5 g
100 g Erdbeeren	0,6 g
100 g Johannisbeeren	0,7 g
100 g Kirschen	0,8-1,2 g
100 g Trauben	0,7-0,8 g
100 g Erdnüsse	30,6 g
100 g Walnüsse	15-15,7 g

Wie wir der Tabelle entnehmen, sind alle Gemüse- und Obstarten sehr eiweissarm. Zudem fehlen den meisten die unentbehrlichen Aminosäuren. Achten Sie aber immer darauf, dass die Nahrung acht «essentielle Aminosäuren», die im Körper nicht selbst aufgebaut werden, enthält. Dort, wo Sie die Naturheilmittel oder Vollwertprodukte kaufen, wird man Ihnen sicherlich eine Tabelle über die Zusammensetzung der Nahrungsmittel besorgen. Geringe Unterschiede in den Angaben wird man in Kauf nehmen müssen.

Wie gefährlich ist die Eiweissüberfütterung?

Als einer der ersten war es Prof. Dr. Wendt, der auf die Folgen der Eiweissüberfütterung hinwies, und dies auch wissenschaftlich begründete, denn nicht nur Fett, sondern auch Proteine besitzen die schlechte Eigenschaft, sich bei hohem Verbrauch in den Blutgefäßen, im Gewebe und in den Gelenken abzulagern. Da in allen zivilisierten Ländern eine Eiweissüberfütterung besteht, ist es sehr ratsam, die eiweissreiche Nahrung auf mindestens die Hälfte zu reduzieren, um die gefährlichen Folgen des zu grossen Eiweisskonsums zu vermeiden. Hält der erhöhte Eiweisskonsum über längere Zeit an, dann werden sich erhebliche

Beschwerden einstellen, wie zum Beispiel die Arterienverkalkung mit Bluthochdruck, Bluteindickung mit der Gefahr einer Thrombose, einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Viele werden auch unter rheumatischen Beschwerden, einer Arthritis oder Arthrosen der Gelenke, zu leiden haben. Sehr schlimme Folgen können Zersetzungsgifte bei träger Verdauung nach sich ziehen. Solche Menschen klagen über ständige Kopfschmerzen, permanente Müdigkeit und starkes Schwitzen.

Dem Konsumzwang entgegenwirken

Regale und Verkaufstheken präsentieren eine grosse Auswahl an eiweissreichen Nahrungsmitteln und Delikatessen. Bevor Sie etwas davon in den Einkaufswagen legen, wägen Sie den gesundheitlichen Wert ab. Obwohl wir diese Bausteine zur Erneuerung der Zellen täglich benötigen, so sollte man doch sparsam damit umgehen und dies bedenken, wenn man ein schmackhaftes, eiweisshaltiges Gericht auf den Mittagstisch bringen will.

Versorgungsprobleme der Weltbevölkerung

Mit der rapiden Bevölkerungszunahme wird auch die Versorgung mit Eiweiss zu einem ernsten Problem. Zuviel Bodenfläche geht bei Futteranbau für Viehhaltung verloren. Wahrscheinlich wird man in Zukunft dem Anbau von Soja und ähnlicher eiweisshaltiger Erzeugnisse den Vorrang geben müssen. Gehen wir dieser Überlegung weiter nach, stossen wir letztlich auf den moralischen Aspekt der rein vegetarischen Ernährung, den der russische Dichter Tolstoi prägte:

«So lange es Schlachthäuser gibt,
wird es Schlachtfelder geben.»

W.G.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Krebs – wie findet man einen für biologische Therapien zugänglichen Arzt?
An Krebs zu erkranken ist bei weitem noch kein Todesurteil. Nach einer Operation leben die einen Patienten so wie bisher,

während sich die anderen besorgt fragen, wie es wohl weitergehen soll. Man muss sich grundsätzlich, wie ich es in meinem Buch «Krebs – Schicksal oder Zivilisationskrankheit?» beschrieben habe, bewusst