

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 1

Artikel: Das Problem der Eiweissüberfütterung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970060>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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

heilkunde wie auch der Homöopathie ist im wesentlichen auf Erfahrung und Beobachtung aufgebaut. Oft handelt es sich für die Wissenschaft nur um die Aufgabe, die Erfahrungstatsachen durch die Ergebnisse genauer Forschungsarbeit zu bestätigen. Auch wenn diese Aufgabe durch die Wissenschaft nicht in Angriff genommen wird, kann doch nicht in Abrede gestellt werden, dass hundertfach nachgewiesene Erfolge immer wieder beweisen, wie ratsam es ist, die Ernährungstherapie durch Pflanzenpräparate zu unterstützen, um dadurch die günstige Wirkung der Ernährung beschleunigen zu können. Auch dieses Erfahrungsgut besprach ich mit Dr. Bircher, aber es lag nicht in seinem Interesse, sich mit Naturheilmitteln einzulassen, obwohl er die Möglichkeit nicht in Frage stellte, damit manch rascheren Erfolg erwirken zu können.

Auch über die Nachteile einseitiger Fleischnahrung waren wir nicht gleicher Ansicht, obwohl die Bircher-Diät ja keinen Fleischgenuss vorsah. Während ich mir der gesundheitlichen Schädigungen durch die Fleischnahrung genau bewusst war, schien sich Dr. Bircher mit dem durch ihn erreichten Erfolg zufriedenzugeben. Ebenso verhielt es sich in seiner Ansicht über die Schädlichkeit des Rauchens. Es kam mir vor, er wolle sich damit gar nicht gross befassen, doch möchte sich diese Einstellung

für ihn geändert haben, würde er heute, in einer Zeit vermehrter Schwierigkeiten, noch immer leben. Sicher würde er auch diesem Gebiet den berechtigten Kampf ansagen.

Der Vorteil literarischer Erzeugnisse

Da uns Dr. Bircher-Benner sein Erfahrungsgut in verschiedenen Büchern und im «Wendepunkt» hinterlassen hat, können wir noch immer daraus reichlichen Nutzen ziehen, und es ist gut, dass uns dieserhalb seine Ansichten und Erfahrungen nicht verlorengegangen sind. Zu begrüssen war es auch, dass der «Wendepunkt» durch seinen Sohn Dr. Ralph Bircher weiter erscheinen konnte, aber leider ist dies heute nicht mehr im gleichen Rahmen der Fall, hat er doch sein Erscheinen im früheren Kleide eingestellt, was ich sehr bedaure. Bei der heutigen Verschlechterung der Nahrungsqualität und vermehrter Umweltverschmutzung ist es mehr denn je nötig, sich wie Dr. Bircher-Benner der Vollwertnahrung zuzuwenden, da sie als konzentrierte Sonnenenergie zu unserem gesundheitlichen Gedeihen wesentlich beizutragen vermag. Davon ist heute nicht nur ein grosser Teil der Bevölkerung überzeugt, sondern auch manche Ärzte und Therapeuten haben den entsprechenden Wert begriffen und vertreten ihn zum Wohle ihrer Patienten.

Das Problem der Eiweissüberfütterung

Immer mehr ist die Eiweissüberfütterung als schwerwiegendes Problem zu beurteilen, weil Eiweiss eine wesentliche Mitursache von Zivilisationskrankheiten darstellt, und zwar vor allem der Gefässleiden in Form von Herzinfarkten und Schlaganfällen wie auch von Krebs. Das sollte die Hausfrauen entschieden dazu anspornen, über eine Verminderung des Eiweissverbrauchs im familiären Kreise nachzudenken. Ein Versuch würde sich lohnen, die gewohnte, tägliche Menge um die Hälfte abzubauen. Dies würde zu einem grossen Fortschritt im Kampf gegen die erwähnten

Krankheiten führen. Aber hierzu braucht es viel Geschicklichkeit seitens der Hausfrau. Wie soll sie unbemerkt die Hälfte der entzogenen Eiweissmenge ersetzen? Wer an Eiweissnahrung gewohnt ist, fragt dem Gemüse und den Salaten in der Regel ohnedies weniger nach. Das ist aber meist so, weil man deren Zubereitungsart auch zu wenig Aufmerksamkeit zollt. Gewürzkräuter sollten die Schmackhaftigkeit der Gemüsenahrung erhöhen und durch ihr Gratieren im Ofen die Eiweissgerichte an Beliebtheit übertreffen. Wer gewohnt ist, die Gemüse so zuzubereiten, lässt sie sehr

begehrnt wert werden, besonders, wenn zusätzlich auch noch erfrischende Salate in schmackhafter Form dargeboten werden.

Gesunde Zubereitungsmethoden

Ein zweiter Fortschritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten wird auch durch die Verminderung des Fettverbrauchs und durch dessen sorgfältige Verwendung erlangt. Man kann die Speisen ohne Fett dämpfen, und wenn man sie nachträglich möglichst ohne Fett im üblichen Tongeschirr im Ofen gratiniert, schmeckt solche Nahrung besser und ist gesünder, als wenn sie im Fett gebacken würde. Die Hausfrauen sollten sich daher merken, dass viele Krankheiten in der Küche entschieden werden, denn die Zubereitungsart der Speisen spielt eine wesentliche Rolle dabei. Die Schonung der Leber gehört bekanntlich zur Grundregel gesundheitlicher Rücksichtnahme. Wer sich als Hausfrau bewusst ist, was zu einer gesunden Zubereitungsmethode gehört, kann oft mehr zur Verhütung und Heilung schwerer Krankheiten beitragen als der Arzt oder der Apotheker.

Eiweissersatz an Stelle von Fleisch

Je mehr wir tierisches Eiweiss ausschalten oder ganz weglassen können, indem wir es vielleicht durch Sojaeiweiss ersetzen, um so mehr können wir uns gesundheitlich dienlich sein. Die Sojabohne schmeckt am besten, wenn wir sie vor dem Gebrauch keimen lassen. Dadurch wird sie gleichzeitig entbittert und zudem leichter verdaulich. Es gibt heute im Handel auch gute Sojaprodukte, wie Sojateigwaren, Sojaravioli und andere sehr schmackhafte Nahrungs-

mittel. Zur Abwechslung kann man jeweils auch etwas Milcheiweiss einschalten, und zwar in Form von Quark, Joghurt, Sauermilch, Kefir sowie frischem Weisskäse wie Camembert und anderen mehr. Milcheiweiss ist weniger nachteilig als Fleischeiweiss. Wenn Tiere in den Handel kommen, die Mastfutter erhalten haben, können sie womöglich noch Spuren von Hormonen und Antibiotika aufweisen, und das ist zur Ernährung nicht einladend.

Ausser Sojabohnen können auch noch andere Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen zu unseren Eiweisslieferanten gehören. Wesentlich ist, dass alle Aminosäuren vorhanden sind, die uns Menschen zur Verfügung stehen müssen, damit wir dadurch unser eigenes Körpereiwiss aufbauen können. Wir sollten indes nicht mehr als 0,5 Gramm Eiweiss pro Tag und pro Kilo Körpergewicht in uns aufnehmen. das wäre für jemanden mit einem Gewicht von 80 Kilo 40 Gramm Eiweiss pro Tag. Im westlichen Kulturkreis ist es allerdings üblich, dass der zivilisierte Mensch 2- bis 3mal so viel Eiweiss pro Tag aufnimmt, weshalb wir allgemein in unseren Ländern von einer Eiweissüberfütterung sprechen können. Dieser Umstand ist wesentlich mitbeteiligt an der Bildung der Zivilisationskrankheiten. Ihnen haben wir die Gefässleiden zu verdanken, den Herzinfarkt und die Arterienverkalkung nebst dem Krebs. Es würde sich daher dringend lohnen, den Eiweissbedarf herabzusetzen, und zwar wenigstens auf die Hälfte der heute üblichen Menge. Nur auf diese vernunftvolle Weise können wir den schwer belastenden Krankheiten mit ihren degenerierenden Erscheinungen wirkungsvoll entgegenarbeiten.

Schlingen beim Essen, statt gründliches Einspeicheln

Die Hektik unserer Tage veranlasst immer mehr Menschen, sich für das Essen nicht genügend Zeit einzuräumen, weil sie es nicht für nötig finden, solche überhaupt einzuplanen. Tausende mögen unter Magen- und Verdauungsstörungen leiden, weil sie die Nahrung, ohne sie genügend

einzuspeicheln, einfach herunterschlingen. Es ist interessant, beobachten zu können, dass oft Magenleiden, die als chronisch angesehen werden, schon dadurch geheilt werden können, wenn man dem Patienten beibringen kann, langsam zu essen und gut einzuspeicheln. Der Engländer