

Eiweissmangel

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft 6

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969503>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Eiweißmangel

Jahrelang wurde viel über die Folgen von Eiweißüberfütterung geschrieben und in den Kreisen der Wissenschaft darüber gestritten, ob die notwendige, tägliche Eiweißmenge wirklich nur ungefähr 50 Gramm ausmache, oder ob andere Wissenschaftler recht hätten, die 80 bis 120 Gramm Eiweiß als optimale Menge fordern. Wenn man bei üppig ernährten Menschen, die vorwiegend Fleisch, Eier, Käse und Hülsenfrüchte genießen, die Gefahren einer Eiweißüberfütterung in Betracht zieht, hat das bestimmt eine volle Berechtigung, besonders wenn Arthritis, Gicht, Arterienverkalkung, Fettsucht, Zuckerkrankheit oder eine ähnliche Krankheit vorliegt. Daß es in solchem Falle angebracht ist, die Eiweißnahrung, vor allem den Fleisch- und Eiverbrauch, zu reduzieren und sich auf mehr Gemüse- und Salatnahrung zu verlegen, was bereits eine wesentliche Abhilfe schaffen kann, habe ich schon oft in meinen Schriften erklärt.

Folgen von Eiweißmangel

Weniger bekannt sind die Folgen von Eiweißmangel, die besonders bei Vegetariern oft beobachtet werden können. Vitamine, Mineralstoffe, im Sammelbegriff Vitalstoffe genannt, sind in einer guten, rein pflanzlichen Ernährung in der Regel genügend enthalten. Auch der Fettbedarf, einschließlich dem Gehalt an ungesättigter Fettsäure, ist beim Vegetarier meist gut gedeckt. Was jedoch mangeln kann, ist die genügende Menge von wertvollem Eiweiß, das all die Bausteine, die Aminosäuren, enthält, die notwendig sind, um unser arteigenes Eiweiß aufzubauen. Wohl enthalten Nüsse, Getreidekeime und Samen, wie Sesamsamen, ein sehr wertvolles Eiweiß. In der Regel ißt man jedoch von diesen Produkten doch zu wenig und zudem gibt es Menschen, die das Nußeiweiß schlecht aufnehmen. Als Folge tritt eine Abmagerung und Entkräftung, ja sogar manchmal eine Leberfunktionsstörung in Erscheinung, was oft auch die Darmbakterien degenerieren läßt, sodaß Verdauungsstörungen und eine schlechte Auswertung der Nahrung die Folge sein können.

Rasche Abhilfsmöglichkeit

Läßt man einen solchen Zustand nicht zu lange anstehen, dann kann er rasch wieder behoben werden, besonders dann, wenn man eine lactovegetabile Ernährung nicht zurückweist. Täglich sollte man etwas Quark oder Buttermilch, vielleicht sogar Frischmilch zur rein vegetarischen Ernährung begeben. Geschieht dies, dann kann der erwähnte Zustand mit all seinen Mängeln oft schon durch diese kleine Vorsichtsmaßnahme behoben werden. Ist die Bakterienflora schon stark verändert, dann hilft in der Regel eine kurze Einnahme von Molkosan mit etwas Acidophilus, einem milchsäureartigen, dem Joghurtpilze ähnlichen Bakterienpräparate.

Dieser Tage besuchte mich ein Patient, der schon ungefähr 30 Jahre als Vegetarier lebt. Seine Erscheinung war jugendlich und elastisch, und ich konnte daher für die Leberfunktionsstörung und Untergewichtigkeit keine andere Erklärung, als die soeben erwähnte, finden. Ich habe nun aber schöne Erfolge feststellen können, wenn sich Vollvegetarier entschließen konnten, zum Lactovegetarismus überzugehen. Nie sollte man im Leben dogmatisch starr, also gewissermaßen fanatisch konsequent sein, denn die Natur belehrt uns eines andern, da auch sie sehr elastisch und anpaßungsfähig, daher ohne jegliche starre Dogmatik ist. Das Milcheiweiß ist nun einmal ein sehr wertvolles Eiweiß, das fast alle Menschen gut aufnehmen. Große Forscher sind sich heute sogar darüber einig, daß es viel wertvoller ist als das Fleischeiweiß. Es ist des weitern zudem für jeden Menschen zu bedenken, daß es, besonders für den Idealisten, doch bedeutend erstrebenswerter ist, wenn er mit einem gut arbeitenden Körper in seinem Leben viel Gutes, vor allem geistig Wertvolles leisten kann, statt mit einseitiger Konsequenz im Wirken und Schaffen in einem nur bescheidenen Rahmen bleiben zu müssen, um dabei gleichzeitig noch gesundheitlich überempfindlich zu werden.