

# Vegetarismus und Eiweissmangel

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **19 (1962)**

Heft 9

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554822>

## **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.

ungünstig auf die Lebertätigkeit ein, was wiederum der Funktion der endokrinen Drüsen schadet. Die sich daraus ergebenden Reaktionen sind mitschuldig, wenn sich ein Krebsleiden entwickelt. Es ist daher angebracht, alle erwähnten Schuld-faktoren genau zu prüfen, um sie gewissenhaft meiden zu können. Natürlich sollte auch in jeder Hinsicht ein naturgemässer Lebensrhythmus beachtet wer-

den. Alles Übertreiben, alles Naturwidrige kann eine ohnedies geschwächte Grundlage empfindlich beeinflussen. Wenn wir erfasst haben, wie wir uns günstig und richtig einstellen müssen, um einem der schlimmsten Übel, das die Menschheit heute erfasst hat, entgegen zu können, wird sich bei uns auch ein Muttermal weit weniger mehr krebsgefährlich auswirken können.

## Vegetarismus und Eiweissmangel

Zu diesem Thema möchten wir Stellung nehmen, weil uns folgendes Schreiben von Herrn S. aus B. dazu Veranlassung gab. Es lautete: «Anlässlich eines Vortrages hier in B. sagte ein Arzt, dass es für einen Vegetarier sehr gefährlich werden könne, wenn er mit 60 Jahren eine Lungenentzündung bekäme, denn durch die vegetarische Ernährung bestände ein Eiweissmangel, der sich bei einer ernsthaften Krankheit im Alter schlimm auswirken könnte.

Ich kann mir gar nicht vorstellen, dass ein Vegetarier zu wenig Eiweiss haben soll? Warum behauptet das die Medizin immer? Was haben Sie dazu zu sagen? Ich glaube bestimmt, dass Ihre Antwort viele Leser Ihrer Zeitschrift interessieren wird.»

### Beachtenswerte Ratschläge

Oft wird tatsächlich von Ärzten behauptet, Vegetarier würden an Eiweissmangel leiden und besonders im Alter durch dessen Folgen Schwierigkeiten zu verzeichnen haben. Es gibt bestimmt Vegetarier, die einen Eiweissmangel aufweisen, besonders, wenn sie ohne Milchprodukte auszukommen suchen. Es ist eben nicht so leicht, vegetarisch zu leben, und die Gefahr ist gross, sich dadurch einen Eiweissmangel zuzuziehen. Man darf eben nicht nur Fleisch, Eier, und die Milchprodukte weglassen und glauben, der Rest der üblichen Gemischtkost genüge als vegetarische Ernährung. Dem ist jedoch nicht so, denn vom ausgekochten Gemüse, von Weissbrot und weissen Teigwaren nebst Kartoffeln

kann man eben nicht gesund leben, auch dann nicht, wenn man nebenbei noch Salat und etwas Früchte zu sich nimmt. Es wird viel zu wenig beachtet, dass im Genuss entwerteter Nahrung ein grosser Fehler liegt, denn die fehlenden Mineral- und Vitalstoffe erschweren die Verdauung und berauben den Körper. Wollen wir vegetarisch gesund leben, dann müssen wir naturreine Nahrung wählen. Wir werden uns also auf Vollkornprodukte verlegen, auf Frischgemüse und Früchte. Als zusätzliche Eiweissnahrung dient uns das Nusseiweiss in Form von Mandeln, Nüssen und Samen. Es wird oft behauptet, Nusseiweiss genüge nicht, doch fand ich nie eine Beweisführung dieser Behauptung vor. Ich habe allerdings bei den meisten Naturvölkern, die gewissermassen ohne Fleisch leben, beobachtet, dass sie als weitere Eiweisslieferanten entweder Milch oder Fisch zugezogen haben. Mit Milchprodukten wie Joghurt und Quark ist es sehr leicht, genügend Eiweiss zu bekommen. Eiweiss finden wir in Hülsenfrüchten, Bohnen, Erbsen, Linsen, ferner im Sesamsamen und wie bereits erwähnt, in allen Nüssen und Kernen, wobei die Pinienkerne vom Vegetarier sehr bevorzugt werden. Auch die Vollkornprodukte enthalten ein gutes Eiweiss, das allerdings allein nicht ausreichen würde.

Wer die soeben erwähnten Eiweissquellen benützt, wird als Vegetarier keinen Eiweissmangel aufweisen, auch wenn er das Milchtrinken und die Eier völlig meidet. Er muss allerdings darauf bedacht sein, seine Nahrung stets mit der not-

wendigen Sorgfalt zuzubereiten, indem er die allgemein üblichen, gedankenlosen Fehler umgeht, denn die vegetarische Kost muss gehaltvoll und schmackhaft sein. Dadurch würde mancher angespornt, sich ihr zuzuwenden, denn es muss andererseits ebenfalls erwähnt werden, dass viel mehr Fleischesser unter Mineralstoff- und Vitaminmangel leiden als Vegetarier unter Eiweissmangel. Zu-

dem darf auch darauf hingewiesen werden, dass in zivilisierten Ländern hundertmal mehr Menschen an den Folgen von Eiweissüberfütterung zugrunde gehen, als Vegetarier gefunden werden können, die an Eiweissmangel leiden. Die Ernährungsfragen müssen eben mit dem Verstand gelöst und nicht nur als Sache des Gaumens oder der Gewohnheit betrachtet werden.

## Begegnung mit Menschen

### Besuch bei einem arabischen Heiler

Auf Reisen hat man immer wieder Gelegenheit, Menschen zu begegnen, die nicht alltäglich sind. Als ich in Israel weilte, konnten es meine Freunde nicht unterlassen, mich einem arabischen Heiler vorzustellen, denn einige unter ihnen waren skeptisch, weil sie vermuteten, der Mann arbeite mit magischen Mächten. Dem war aber keineswegs so, was ich bei meinem Besuch ausgiebig feststellen konnte.

Der Weg zu ihm führte an der einzigen Quelle von Nazareth vorbei, denn sein Haus steht ganz in der Nähe. Mit Vorliebe betonen die Bewohner von Nazareth, dass auch Maria, die irdische Mutter Jesu, einst an dieser Quelle den Bedarf an Wasser gedeckt habe, was sehr einleuchtend ist, wenn es sich dabei, wie die Erzählung versichert, um die einzige Wasserversorgung des Ortes gehandelt hat. Schon einige Male hatte ich diesen gleichen Bericht mitangehört und beeilte mich daher, das Haus des Heilers aufzufinden. Nicht immer war er ausschliesslich mit diesem Berufe beschäftigt gewesen, denn er bezog bereits eine kleine Pension, von der er auf seine Art leben kann. Er war früher nämlich bei der arabischen Polizei in leitender Stellung. Da ihm aber sein Vater die Kniffe einer besonderen Heilkunst beigebracht hatte, zieht er es nun vor, nicht untätig zu sein, sondern seine Fähigkeiten den leidenden Mitmenschen zugute kommen zu lassen. Dabei fordert er keine Entschädigung, denn er kann ja aus seinem Einkommen

leben, und so geben ihm denn die dankbaren Geheilten, was ihnen gerade möglich ist.

### Seine Heilmethode

Der starke, grosse Mann arbeitet nur mit wenigen Kräutern, denn seine kräftigen Arme und wuchtigen Hände sind die besten Heilmittel. Er benötigt bei seiner Behandlung nur noch einige verseifte Fette, mit denen er seine Verbände anlegt. Das Behandeln von Knochenbrüchen ohne Operation ist vor allem seine Spezialität. Seine Heilmethode kann er mit einem ganzen Stoss von Röntgenbildern belegen, und er versäumte denn auch nicht, mir solche gewissenhaft zu unterbreiten. Ich war natürlich daran interessiert, zu erfahren, wie er bei seiner Behandlungsweise vorgeht. Zuerst bringt er die gebrochenen Knochen in die richtige Lage, was ihm sehr wahrscheinlich mit vorsichtigem Ziehen und Drücken gelingen mag. Dann legt er die heilsamen Verbände auf, durch die die Bruchstellen sehr rasch zu heilen beginnen, wie man mir dies verschiedentlich bestätigt hat. Um nicht mit der Sanitätsbehörde in Konflikt kommen zu müssen, behandelt er in der Regel nur Leute, die ihm von den Ärzten zugeschickt werden. Gerade vor meinem Besuch hatte er selbst einen Arzt mit seiner Frau zu behandeln. Nach allem, was ich zu hören bekam, musste ich schlussfolgern, dass ihn die Ärzte anerkennen, denn sonst würden sie ihn wohl eher mit der Polizei als mit Patienten beehren. Wie erstaunt war ich über seine Erscheinung, denn trotz einer