

# Ueber eiweisshaltige Nahrungsmittel

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **32 (1922)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1037698>

## **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.

daß man in der Woche 24 bis 48 Stunden keine Nahrung zu sich nimmt. Diese Art des Fastens stellt natürlich an die Konstitution und Nervenkraft nicht geringe Anforderungen und kann selbstverständlich nur in bestimmten Fällen, z. B. bei manchen fettstüchtigen, vollblütigen Personen, auch bei Gemütsleiden und manchen Formen von Kreislaufstörungen Anwendung finden.

(Kneipp-Blätter.)

(Schluß folgt.)

## Leber eiweißhaltige Nahrungsmittel.

Von Dr. med. C.

Eiweißähnliche Nahrungsmittel können das spezifische Eiweiß des Fleisches lange Zeit vollständig ersetzen, was gegenwärtig wohl zu beachten ist, damit der Körper arbeitsfähig bleibt. Die Eiweißkörper sind für das Verständnis des menschlichen Zellenlebens besonders wichtig, namentlich was das Kerneiwweiß der Zelle anbelangt, das viel den Stoffumsatz anregenden Phosphor enthält, wie die Keimlappen der wachsenden Pflanzen, aus dem sich die ganze Pflanze aufbaut und worauf alle Lebens- und Abwehrvorgänge gegen feindliche Angriffe beruhen.

Die Albumin-Eiweißstoffe finden sich im Hühnereiwweiß und im Milchserum. Die Globuline sind im Blutserum, sie bilden den Muskelstoff oder das Myosin. Diese Substanz gerinnt nach dem Tode, so daß es zur Totenstarre kommt. Das Säure-Eiweiß entsteht durch die Einwirkung der Salzsäure im Magen, dann verwandelt es sich in Pepton, welches letzteres die Eigenschaft hat, leicht durch die tierische Haut in die Säfte überzugehen, in denen es

sich dann wieder in gewöhnliches Albumin, in Menscheneiwweiß, zurückbildet. Ist das nicht der Fall, so bildet das Pepton einen Fremdkörper in den Säften und wird als solcher durch den Harn entleert. Da die weißen Blutkörper die Aufgabe haben, alle Fremdstoffe zu vernichten, so gehen bei der Ueberarbeit viele zu Grunde, welchen Zustand man Nekrozytose (Zellentod) nennt. Kerneiwweiß enthält dann noch anregenden Phosphor für das Nervenleben und den Stoffumsatz.

Kerneiwweiß findet sich im Kern der Zellen, besonders in der Leber, Milz, Schilddrüse, Hirn, Nieren, im Fleisch junger Tiere (Geflügel), im Bries, Fisch, Käse. Die weißen Blutkörper und der Eiter enthalten besonders viel Kerneiwweiß. Auch die Harnsäure entsteht aus dem Kerneiwweiß; darum verbietet man Gichtkranken alle obigen Stoffe, welche Kerneiwweiß enthalten; nur Topfenkäse ist wegen des geringen Kerneiwweißgehaltes erlaubt. Käse enthält Kerneiwweiß, die gelben Käse auch noch Fettsäuren, was besonders die Gichtkranken beachten sollen. Der Dotterstoff (Vitellin) ist ein phosphorhaltiger Körper im Eidotter; wenn er sich zersetzt, entsteht daraus das Lecithin, das besonders reich im Gehirn sich findet. Das Glutin ist als Grundsubstanz der Knochen sehr stickstoffhaltig. Das Elastin bildet die Grundlage der elastischen Fasern.

Die Eiweißstoffe werden durch den Lebensvorgang des Stoffwechsels in einfachere Substanzen, wie Harnstoffe bei Fleischessern, übergeführt. Wenn die Harnsäure nicht in ausscheidbaren Harnstoff verwandelt wird, kann sie sehr schädlich werden, zu Blutentmischung, Gicht, Zuckerkrankheit, Fettsucht führen. Längere Zeit bei solchen Zuständen vegetarisch leben und insbesondere das weiße Fleisch vom Huhn, Kalb usw. vermeiden, ist sehr wichtig, weil daraus sich viel Gichtstoff (Harnsäure) bildet. Als Nah-

rungsmittel, die viel Eiweiß enthalten, gebrauchen wir das weiße Fleisch vom Geflügel, Lamm usw., das rote vom Rind und das schwarze vom Wildbret. Bei Harnsäureüberschuß sind, wie schon gesagt wurde, die roten und schwarzen Fleischsorten passender.

Ein wichtiges Nahrungsmittel ist das Ei. Es besteht aus der porösen Schale, welche Händler mit Wasserglas dicht machen, um den Luftzutritt und die Fäulnis zu verhindern, aus dem Schutzorgan, der Eihaut, und aus dem Eiweiß und Dotter. Letzterer enthält anregenden Phosphor und Kerneiwweiß, Eisen und Kieselsäure. Eidotter in schwaches Salzwasser gequirlt, ist manchem, der an Nervenerschöpfung leidet, in der Zwischenmahlzeit sehr zu empfehlen. Die Milch besteht aus gewöhnlichem Eiweiß, Käseiwweiß (Kasein), Fett, Milchsucker und Wasser nebst Nährsalzen und wenig Eisen. Wenn man sie längere Zeit stehen läßt, geht der Milchsucker, den man auch kaffeelöffelvollweise als gelindes Abführmittel benützt, in Gärung über, und es bildet sich Milchsäure. Diese zieht das Natron an sich, in dem das Eiweiß gelöst ist, es gerinnt, und so entsteht die gestandene, gestockte oder Sauermilch. Der Käsestoff wird mit Kälberlab, einem Gärungserreger (Ferment) oder Säuren ausgeschieden und heißt als junger, weißer Käse in Norddeutschland Quark, in Bayern Topfen, in Baden, wo man damit die Hühner füttert, um sie muskelkräftig zu machen, Pippeliskäse. Er ist leichter verdaulich als gelber Käse, besonders wenn die Regel beachtet wird: „Morgens ist Käse Gold, mittags Silber und abends Blei.“ Die pflanzlichen Eiweißstoffe Kleber und Legumin (Eiweiß der Hülsenfrüchte) sind gleichwertig mit den tierischen.

Das meiste Eiweiß enthält das Fleisch von jungen Säugetieren, Hühnern und Seefischen. Verhältnismäßig viel enthalten: Reis, Mais, Erbsen, Bohnen, Linsen, Hirse, Hafer, Kakao-

bohne, Walnuß, Roggen, Gerste, Erdnüsse; weniger Wirsing, Spinat, Blumenkohl, Lattich, Lauch, eßbare Pilze. (Sneipp-Blätter.)

## Gönne deiner Seele Weibestunden!

Von Paul Nieckhoff, Hamburg.

Ruhe der Seele und Frieden im eigenen Herzen, wie tut das unserm heutigen überhasteten, hochgradig nervösen Menschengeschlechte doch so bitter not! Besinne dich doch einmal ein jeder auf sich selbst, halte, lieber Freund, und auch du, liebe Freundin, in einer stillen halben Stunde Einkleber in dich selbst, um in dein tiefstes, innerstes Wesen hineinschauen zu können. Was nützen alle Kenntnisse der Welt, was alle Errungenschaften des hochentwickelten Verstandes, wenn man über allen diesen Außerlichkeiten vergißt, wie es in seinem eigenen Körperinnern aussieht. Einzig und allein auf der Selbsterkenntnis kann sich jedes höhere Seelenleben aufbauen; sie ist der erste unumgängliche notwendige Schritt auf der Stufenleiter des wahren menschlichen Fortschrittes. Wir alle brauchen Stunden der Ruhe und der Selbstbesinnung, um das Echte vom Blendwerk, das Fördernde vom Hinabziehenden unterscheiden zu können. Was nützt alles Rohmaterial, wenn es nicht zum vielbegehrten kostbaren Stoffe verarbeitet wird? Festigkeit, Bekanntheit, Standhaftigkeit und Ausdauer kann nur derjenige Mensch in hervorragender Weise besitzen, der inmitten brausender Lebenswogen eine unerschütterliche Ruhe bewahrt, und diese Seelenstärke gewinnt man nur durch regelmäßig wiederholte reinigende Seelenbäder innerer Sammlung.