

Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: 26 (1990)

Heft: 1

Artikel: Eiweiss in der Vollwerternährung

Autor: Hartmann, Christine

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930153>

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: 06.07.2025

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

Nach diesem Einstieg weiss ich, auf welchen Ebenen ich mit dem Patienten arbeiten muss. Wie die Therapie im einzelnen verläuft, ist natürlich ein sehr individueller Prozess, bei dem die Tiefe und das Tempo ganz vom Patienten bestimmt werden. Bei allen therapeutischen Interventionen spielt das begleitende Gespräch eine wesentliche Rolle. Das Verstehen, Integrieren und die Neuorientierung wird so für den Patienten möglich.

Den Menschen in seiner Ganzheit zu erfassen und zu verstehen und ihm Wege und Möglichkeiten zu seiner persönlichen Ausdrucksfähigkeit zu vermitteln, ist mein oberstes Therapieziel.

Therapiebeispiel:

Therapeutische Interventionen bei einem Patienten mit sehr passiven, schlaffen Körperstrukturen, bei dem die Ablösung vom Elternhaus das eigentliche Problem darstellt, damit verbunden das Ausbilden einer eigenständigen Persönlichkeit.

Psychosomatische Beschwerden:

- Einstieg zur Vertrauensbasis: passive Massnahme: warmer Wickel und Massage im Bereich der schmerzhaften Schultermuskulatur.
- Visualisierungsübung – damit der Schmerz zunächst einmal deutlich und fassbar wird. Anschliessend das Anfertigen einer Zeichnung vom Schmerz (visueller Kontakt)
- Erster Schritt zur Verantwortungsübernahme des Patienten mittels Lockerungsübungen im Schulterbereich. Druckmassage.
- Aufgabe für ihn zu Hause: Beobachtung des Schmerzes – in welchen Situationen wird der Schmerz verstärkt oder abgeschwächt – neue Zeichnung anfertigen – damit der Verlauf des Schmerzes deutlich wird.
- Mehr Vitalität im Körper: Atemübungen am offenen Fenster. Jetzt wird dem Patienten schlaffe Haltung bewusst. Er findet sie selbst sehr unattraktiv.
- Ausprobieren einer neuen Körperhaltung, die am Anfang noch sehr unge-

wohnt und auch angstausslösend ist. Im Rollenspiel stellen wir gemeinsam seine Arbeitssituation dar, damit die Angst vor der «neuen» Körperhaltung abgebaut werden kann.

- Durchsetzungsübungen mittels Widerstand und Grounding-Übungen. So lernt der Patient mit langsamen Schritten zunächst sich selbst wieder wahrzunehmen, Verantwortung selbst zu tragen und neue Verhaltensformen anzunehmen, die ihm ermöglichen immer mehr auf seine Beschwerden zu «verzichten».

Kontaktadresse für Interessierte:

Physiotherapie Steckborn
Annette Stöckle
Seestrasse 119
8266 Steckborn
Telefon 054/ 61 17 11

Workshop im September 89:
«Bodyreading für Physiotherapeuten» ●

Eiweiss in der Vollwerternährung

Christine Hartmann
dipl. Gesundheitsberaterin AAMI



Es gibt kaum etwas ohne Pro und Kontra – so auch in der Vollwerternährung nicht.

Deshalb möchte ich hier etwas näher auf das Eiweissproblem eingehen, welches oft ein Thema ist, wenn über die Vollwerternährung diskutiert wird. Immer wieder hört man das Argument, dass eine Vollwerternährung auf vegetarischer Basis zu wenig Eiweiss enthalte. Das stimmt nicht! Dies wird von Spitzensportlern bewiesen, welche sich rein vegetarisch ernähren und «trotz-

dem» in Topform sind. Wieviel Eiweiss der Körper (und vor allem die Muskeln) benötigen, wird in sehr unterschiedlichen Mengen angegeben. Neuere Forschungsergebnisse geben im allgemeinen weniger Eiweissbedarf an, als noch vor einigen Jahren behauptet wurde. Die Ernährungswissenschaftler können unterschiedliche Meinungen vertreten (aufgrund ihrer jeweiligen Forschungsergebnisse). Tiere haben einen etwas anderen Verdauungstrakt als der menschliche

Körper. Trotzdem ist es ein guter Vergleich, wenn man ein Tier wie z. B. das Pferd oder das Reh betrachtet: Muskeln sowie der ganze Organismus arbeiten und funktionieren ohne tierisches Eiweiss in der Nahrung. Auch gibt es sehr gesunde Völker, vor allem in Asien, die rein vegetarisch leben.

Wenn bei einer vegetarischen Ernährung auf vollwertige Produkte geachtet wird, d. h. Vollkorngetreidegerichte statt Weissmehlprodukte, wenn Fabrikzucker und «Fertignahrung» gemieden werden, so erhält der Körper alle nötigen Aufbaustoffe. Auch ein körperlich arbeitender Mensch braucht sich nicht zu sorgen, genügend Proteine mit einer solchen Ernährungsweise zu erhalten.

Besonders reich an Eiweiss sind Sojaprodukte: Tofu, Sojateigwaren, Sojamehl und Sojabohnen. Auch Hülsenfrüchte, Linsen, Erbsen und Nüsse weisen einen hohen Eiweissgehalt auf.



Weiter enthalten alle Getreidesorten mehr oder weniger Eiweiss: z. B. Reis zwischen 4,5 und 7 g (auf 100 g). Hafer und Weizen 12–13 g, Weizenkeimlinge 25 g, Sojamehl 40 g und Nüsse bis 30 g!

Falls jemand trotzdem das Gefühl hat, er benötige zusätzlich Proteine, so sind Spirulinatabletten (Mikroalgen) eine ideale Nahrungsergänzung: ihr Eiweiss wird vom Körper sehr gut aufgenommen und sie besitzen viele andere lebenswichtige Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Zudem fördern Spirulinatabletten die Sauerstoffaufnahme im Blut. Studien zeigten, dass Spirulina die Zellerneuerung optimal unterstützt, weshalb man diese Mikroalge auch bei

Krebserkrankungen mit Erfolg einsetzt.

Nun, wer immer noch glaubt, ohne Fleisch gehe es nicht, der soll ruhig auch mal sein Fleischgericht geniessen. Mit Mass genossen ist wohl kaum etwas schädlich. Wer jedoch erst einmal richtig vertraut ist im Umgang mit Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchten, Salaten, Früchten, Samen und Nüssen, der wird seine Gaumenfreuden auch in der Vollwertküche nicht missen – im Gegenteil...

Christina Hartmann

*Dipl. Gesundheitsberaterin AAMI
Haltenriedstr. 37, 6045 Meggen*

gehören Barfussgehen auf nassem Gras, Kräuterbäder und nasse Körperwickel, die mit Salz oder Heublumenwasser getränkt waren. Wasser als natürliches Heilmittel wirkt auf den ganzen Organismus nicht nur bei akuten Fällen sondern auch zur Verhütung von Krankheiten. In Zusammenarbeit mit dem Arzt ist die Wassertherapie auch zu Hause leicht anzuwenden, sie erfordert allerdings Zeit und Geduld.

Kaltes Wasser wirkt auf nüchternen Magen gegen Darmträgheit und kalte Duschen nach dem Aufstehen beleben die Energie und stärken die Widerstandsfähigkeit des Körpers. Bekanntlich soll der Mensch mindestens 2 Liter Wasser pro Tag trinken, wozu auch der Flüssigkeitsgehalt der Speisen zählt; dennoch sollten ein paar Gläser Wasser pro Tag obligatorisch werden. Wasser schwemmt die schädlichen Stoffe aus dem Körper, ersetzt die Flüssigkeitsabgabe und stärkt somit den Kreislauf. Instinktiv wissen wir, dass ein heisses Bad beruhigt und entspannt, während kalte Duschen anregen und die Müdigkeit vertreiben.

In Heilbädern bieten sich alle Möglichkeiten zur Entschlackung, Regeneration und Verhütung von Krankheiten. Ein wesentlicher Bestandteil dieser Kuranwendungen sind Bäder und Trinkkuren, denn von aussen und innen wirkt Wasser gleichermassen gesundheitsfördernd.

Wasser nehmen wir so selbstverständlich als Bestandteil unseres täglichen Lebens hin, doch ist es ein überaus kostbarer Stoff, der ebenfalls Seltenheitswert wie saubere Luft bekommen wird. Als Flüssigkeit aus dem Wasserhahn, als Eis im Winter oder Dampf beim Kochen zeigt Wasser die ganze Vielfalt seiner physikalischen und chemischen Wandlungsfähigkeit.

Alle diese Formen werden in der Hydrotherapie benutzt, da sie ganz verschiedene Reaktionen an und im Körper hervorrufen. Wer sich mit Naturheilkunde befasst, die Liebe zu Kräutern und körperlicher Betätigung entdeckt hat, wird auf die Wasserheilkunde nicht verzichten können.

Alternativ Medizin

Wasser-Behandlungen

Von Helga Reich

(itg) Bäder und Massagen waren schon im Tempel des Asklepios im antiken Griechenland fester Bestandteil von Therapien und der Nachfahre, der berühmte Hippokrates, verwendete ebenfalls das Wasser zur Behandlung vieler Krankheiten.

Die mit heissen und kalten Quellen ausgestatteten Bäder in Rom waren jahrhundertlang Zuflucht für Kranke, bis diese Bäder durch Kriege zerstört wurden und in Vergessenheit gerieten. Ein schlesischer Bauer, Vinzenz Priessnitz, bemühte sich in der Mitte des 19. Jahrhunderts um eine moderne Hydrotherapie. Als er nach einem Unfall seinen gequetschten Finger mit Wasserumschlägen voll ausheilen konnte,

begann er sich intensiv mit den Heilkräften des Wassers zur beschäftigen. Er entwickelte eine Wasserkur, die eine Kombination von nassen kalten Umschlägen, Wassertrinken und Bettruhe ist und sich als sehr erfolgreich erwies. Der berühmte «Priessnitz-Umschlag», ein feuchter Umschlag, der sich unter der trockenen Umhüllung erwärmt, Sitz- und Vollbäder, harte Duschen und Kompressen zählen auch heute zu den wirksamen Hausmitteln.

22 Jahre nach Priessnitz wurde im Jahre 1821 Sebastian Kneipp geboren. Um seine schwache Gesundheit zu stärken, las er Anweisungen über die Heilkraft des Wassers und begann sich mit kaltem Wasser abzu härten. Daraus entwickelte sich die Kneipp-Kur. Dazu