

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 7

Artikel: Kohlenhydrate oder Eiweiss für den Zuckerkranken
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970466>

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: 06.02.2025

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

nen die Nerven überbeanspruchen, ja sogar dazu führen, dass sie erkranken. In der Regel hilft dagegen nur eine geschickte Psychotherapie. Wenn man sich trotz grosser Beanspruchung seine Nerven stark und gesund erhalten möchte, dann muss man besonderen Wert auf den Gesundheitszustand seiner Leber legen, denn nur eine gute Leberfunktion ermöglicht eine normale Zufuhr der Nährstoffe, die die Nerven benötigen, damit sie funktionsfähig bleiben können. Aerger und Sorgen wirken sich daher als Gifte für die Leber und die Nerven aus, während sich Zufriedenheit und Freude als wohltätig erweisen, ja, ein förmliches Heilmittel für die Leber und die Nerven darstellen. Es ist eine Tatsache, dass Friede und Freude ernähren, während Aerger und Sorge verzehren.

Natürliche Hilfs- und Heilmittel

Wir können unsere Nerven indes auch durch einfache Naturmittel unterstützen. Bewährt haben sich folgende Hilfsquellen. Zuerst weisen wir auf den Saft des blühenden Hafers hin, bekannt als *Avena sativa*, da dieser für Kleinkinder und Erwachsene ein harmloses, zuverlässiges Nervenstärkungsmittel darstellt, besonders da es gleichzeitig den Schlaf verbessert. Das in diesem Mittel enthaltene Avenin scheint die beruhigende Wirkung auf die Nerven auszuüben. Besonders befriedigend ist die Wirkung des Mittels dann, wenn der biologisch gezogene Hafer in einer gewissen Höhenlage gedeihen konnte. Verbindet man dieses Mittel mit dem Extrakt der koreanischen Ginsengwurzel, dann entsteht daraus Ginsavena, das sich ebenfalls gut bewährt hat. In Korea schätzen die Aerzte die echte, alte Ginsengwurzel

sehr, auch ist sie als bewährtes Volksheilmittel überaus geachtet, so dass sie in hohen Ehren steht. Es ist keineswegs angebracht, den Nerven brutal wirkende Mittel zuzumuten, denn auf die Dauer benehmen sie sich dagegen ebenso störrisch wie einseitige Prügelmethoden in der Erziehung der Kinder. Viel bessere Aussichten dagegen geniessen ganz einfache Kräuter, wenn man sie richtig anwendet. Ein Zitronenmelissentee mit etwas Honig und einigen Tropfen *Avena sativa* ergeben oft ein vorzüglicheres Beruhigungs- und Schlafmittel, wenn man dieses einige Zeit vor dem Zubettgehen einnimmt, als dies bei starken Drogen der Fall ist. Wenn man auf der Reise den Eindruck hat, die Nerven seien etwas stark mitgenommen, wirken sich *Acidum phos. D₄* und *Acidum pic. D₆* unmittelbar stärkend aus, so dass man sich der Belastung wieder gewachsen fühlt. Wer durch chemische Mittel verwöhnt worden ist, muss dem Körper Zeit lassen, damit er sich an die einfachen Naturmittel gewöhnen kann, denn sie wirken nicht schlagartig, sondern stetig, da sie nicht betäuben, sondern heilen und das ist wichtig und wertvoller als eine vorübergehende Täuschung. Je länger man die Naturmittel einnimmt, um so wirkungsvoller sind sie. Bei Drogen hingegen verhält sich dies umgekehrt, denn je länger man sich ihrer bedient, desto weniger vermögen sie ihre anfängliche Wirkung beizubehalten, so dass sie oft nur noch durch eine verstärkte Dosis eine vorübergehende Hilfe darbieten. Man sollte daher gut beobachten und sich von anfänglichen Erfolgen nicht auf die Dauer täuschen lassen, denn was die Naturgesetze fordern, fordern sie zu Recht. Es benötigt Geduld und Einsicht, um ihnen entsprechen zu können, doch lohnt es sich.

Kohlenhydrate oder Eiweiss für den Zuckerkranken

Die Frage, ob der Zuckerkranke die Kohlenhydrate mit Eiweiss ersetzen soll, ist heute gegeben, denn viele Aerzte sind dieser Ansicht. Aus diesem Grunde wird der Speisezettel des Zuckerkranken in bezug

auf Kohlenhydrate sehr genau nach Kalorien berechnet, wohingegen die eiweisshaltigen Nahrungsmittel sehr reichlich vertreten sind. So kommt es, dass dem Zuckerkranken Fleisch, Eier, Käse und an-

dere Milchprodukte ohne weiteres zugesprochen werden, ja, oft liegt der Eiweissgehalt, der für ihn angesetzt wird, weit über dem normalen Durchschnitt, der beim Mitteleuropäer üblich ist, so dass der Kranke täglich zu etwa 200 g Eiweiss kommt.

Wohl bildet Eiweiss weniger Glykogen, dafür aber viel mehr Stoffwechselschlacken. Sein Genuss belastet also den Kranken mit harnpflichtigen Stoffen, sobald er wesentlich mehr als das normale Optimum einnimmt. Dieses Optimum ist für den Zuckerkranken nun aber keineswegs höher anzusetzen als für den Gesunden. Es liegt je nach Grösse und Körpergewicht bei 40 bis 60 g pro Tag. Alles was darüber hinausgeht, versäuert den Körper, wie man im Volksmunde sagt. Dies ist entschieden ein Nachteil, vergrössert dieser Umstand doch die Neigung zu Stoffwechselleiden, zu denen auch die Zuckerkrankheit gehört. Man sollte sich also nicht durch einen Vorzug täuschen lassen und dabei auf der andern Seite einen Nachteil zu steigern. Wir müssen demnach die Lösung auf andere Art zu gewinnen suchen.

Es kommt bei dieser Krankheit auch darauf an, in welcher Form man die Kohlenhydrate gibt, denn es hängt viel davon ab, ob man sie in Form von Zucker- und Eiweissprodukten darreicht, oder ob man weise darauf achtet, Vollkornerzeugnisse zu wählen und den Fruchtzucker und Traubenzucker aus den Früchten selbst zu beziehen. Wenn man zu einem Vollwert-Müesli greift, kann man sich von diesem quantitativ mehr gestatten als von Weissbrot und Weggli. Auch Erzeugnisse vom Hafer sind jenen vom Weizen vorzuziehen, da der Hafer bekanntlich noch Heilstoffe enthält, die auf die Bauchspeicheldrüse sehr günstig und regenerierend einwirken.

Ein besserer Ersatz

Wenn es auch angebracht ist, das Einnahmequantum von Kohlenhydraten beim Zuckerkranken etwas zu vermindern, sollte diese Einschränkung nicht durch Eiweissnahrung, sondern viel eher durch Salate ersetzt werden. Wenn der Kranke auch einmal einige Kalorien mehr einnimmt, schadet dies viel weniger, als wenn er sich mit zu wenig Aufnahme von Sauerstoff begnügen muss. Es gehört also dringlich zum Heilungsprogramm des Zuckerkranken, dass er sich viel Bewegung an frischer Luft ermöglicht, um den heilsamen Sauerstoff aufnehmen zu können. Bei allen Stoffwechselkrankheiten sollte man milchsäurehaltige Produkte unbedingt in Betracht ziehen, was natürlich auch für den Zuckerkranken gilt, ist dies doch für ihn von grosser Bedeutung.

Schon im Altertum erkannte man den Vorteil der Milchsäure, um erfolgreich gegen Stoffwechselkrankheiten vorgehen zu können. Man behandelte daher auch die Zuckerkrankheit mit Sauermolken-trinkuren. Diese Einsicht übertrug sich auch auf spätere Zeiten. Bekannt und beliebt waren daher diese Trinkuren besonders im appenzellischen Gais. Wenn auch die Ansichten der Neuzeit solcherlei einfache, völlig harmlose Einflüsse immer mehr in Vergessenheit geraten liessen, sind ihre heilsamen Werte doch nicht abzustreiten. Es ist daher heute noch vorteilhaft, sich der sauren Molke in mancher Hinsicht zu bedienen. Da sie unter anderem das beste und gesündeste Getränk für den Durst darstellt, dient sie auch in der Hinsicht dem Zuckerkranken in vermehrtem Masse. Er leidet ohnedies viel unter Durst, weshalb ihm saure Molke oder verdünntes Molkenkonzentrat die besten Dienste zu leisten vermag, um seinen oft hartnäckigen Durst auf heilsame Weise loszuwerden. Er kann sich daher kein besseres, naturgegebenes Getränk zuhalten.