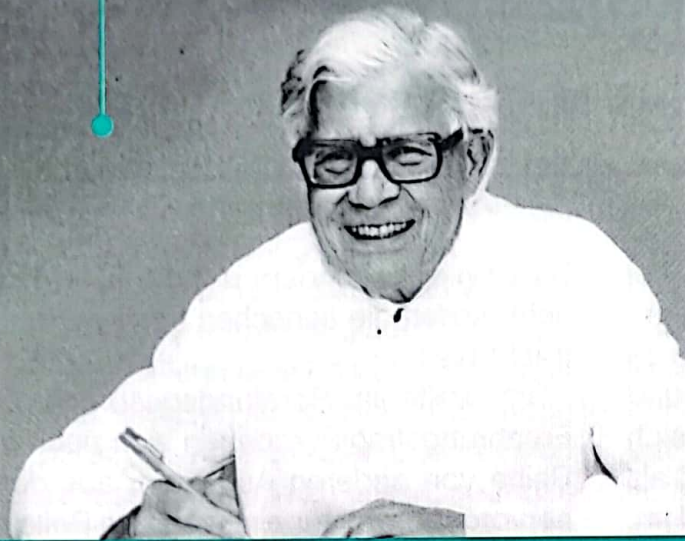


Dr. med. Max Otto Bruker



Kleinschrift  
Nr. 22

## Die Deckung des Eiweißbedarfs

ernährung • medizin • umwelt



---

# Die Deckung des Eiweißbedarfs

von Dr. med. M. O. Bruker

---

Wenn man in der ärztlichen Beratung bei der Besprechung von Ernährungsfragen es sich zur Regel macht, den Patienten zu fragen, weshalb er Fleisch, Wurst und andere Fleischprodukte isst, so ergibt sich etwas Erstaunliches: Viel mehr Kranke, als man vermuten würde, geben als Grund an, sie wüssten, dass der Verzehr dieser tierischen Nahrungsmittel nötig sei, um den Eiweißbedarf zu decken. Viele geben sogar an, sie äßen nicht gerne Fleisch und Wurst, sie würden es lieber vermeiden, aber aus Angst vor Gesundheitsschäden zwingen sie sich dazu; denn es sei doch bekannt und jeder Arzt bestätige es, dass eine Ernährung ohne tierisches Eiweiß gefährlich sei. Diesen inneren Zwang zum Verzehr von tierischen Nahrungsmitteln, ohne dass Verlangen danach besteht, findet man vor allem bei Frauen.

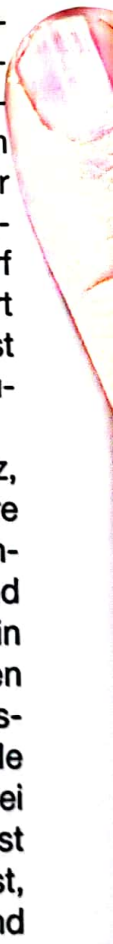
Der Einfachheit halber wird in diesem Artikel nur der Begriff „Fleisch“ verwendet. Damit ist aber selbstverständlich auch die Wurst und sonstige Zubereitungen aus Fleisch und der Fisch mit einbezogen. Der Fisch wird ausdrücklich erwähnt, da viele Menschen erstaunt sind, wenn man bei der Aufzählung der tierischen Nahrungsmittel auch den Fisch nennt. Für viele ist Fisch kein Fleisch; sie verstehen unter Fleisch nur die Bestandteile des auf dem Lande lebenden Tieres; die im Wasser lebenden Tiere, wie die Fische, rechnen sie nicht unter „Fleisch“. Wenn also in dieser Abhandlung der Begriff Fleisch benutzt wird, so sind damit sowohl die auf dem Lande wie die im Wasser lebenden Tiere und die daraus hergestellten Produkte gemeint.

Da es hier besonders um die Eiweißfrage geht, sollen die tierischen Fette außer Betracht bleiben.

Im weiteren Beratungsgespräch über Ernährungsfragen ergeben sich noch eine Reihe von anderen Aspekten, aus denen hervorgeht, was für eine zentrale Rolle das tierische Eiweiß in den Vorstellungen des Kranken spielt. Die meisten verstehen unter Eiweiß eben nur tierische Produkte. Sie identifizieren den Verzehr von Tieren mit dem Verzehr von Eiweiß. Eiweiß ist für sie identisch mit Nahrung aus dem Tierreich.

Rät man Patienten, sie sollten nur so viel Tiere essen, wie sie selbst zu schlachten imstande wären, kommt meist die Antwort: Wenn ich das Töten selbst vornehmen müsste, äße ich kein Fleisch; ich nehme es aber in Kauf, dass andere für mich dieses widerliche Geschäft übernehmen, da ich ja sonst meinen Eiweißbedarf nicht decken könnte. Diese Äußerung hört man vorwiegend von Frauen, die ja meist die Nahrungsmittel für die Familie einkaufen und die Mahlzeiten zubereiten.

Diese Angst vor einer Eiweißunterbilanz, die von der klassischen Ernährungslehre nun schon fast ein Jahrhundert lang ständig erzeugt und stetig erneuert wird und dies gerade in den letzten Jahrzehnten in gesteigertem Maße, sitzt auch vielen Vegetariern im Nacken. Jede Ernährungsberatung ist durch diese tiefsitzende Angst sehr erschwert. Es handelt sich bei dieser Angst aber nicht um eine Urangst des Menschen, die ihm eingeboren ist, sondern um eine durch systematische und



pausenlos wiederholte Fehlinformation künstlich erzeugte.

Beim Vegetarier bekommt diese Angst ihren Ausdruck in dem oft hohen Verzehr von Milcheiweiß, Quark und Käse. Dieses Verhalten entspringt, wie gesagt, nicht dem natürlichen Bedürfnis, sondern ist angelernt und entspricht der Doktrin der klassischen Ernährungslehre, die besagt, dass der Mensch ohne tierisches Eiweiß nicht leben könne. Was ist für den Vegetarier, der an diese Irrlehre glaubt, die logische Folge? Wenn er schon aus ethischen oder ernährungsphysiologischen Gründen nicht bereit ist, Tiere zu töten oder für sich töten zu lassen, um sie zu essen, so muss er auf Produkte der Tiere ausweichen, die ihm ohne Tötung derselben zur Verfügung stehen: Milch, Käse und Eier.

Dies gilt aber auch für den Nichtvegetarier, der von der Richtigkeit der üblichen Vorstellung überzeugt ist, dass nämlich Fleisch eine kräftige Nahrung und ohne Fleisch Gesundheit und volle körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nicht erreichbar sei. Ein Zweifel an dieser „Selbstverständlichkeit“, die ja in jeder ärztlichen Beratung bestätigt und befestigt wird – schon jedem Kind wird sie eingeimpft –, käme dem Menschen etwa so vor, als ob er an der feststehenden Beobachtung zweifle, dass die Sonne im Osten auf- und im Westen untergeht. Eine Debatte über Selbstverständlichkeiten, die jedes Kind „weiß“ (= ihm beigebracht wurden), kann leicht damit erledigt werden, dass sie auf die Ebene der Spinnerei und des Außenseitertums abgeschoben wird. Anstatt der scheinbar nutzlosen Debatte oder der Bemühung um besseres Wissen sieht der Durchschnittsbürger die Lösung darin, dass er nicht nur Fleisch, sondern zusätzlich möglichst viel Quark und Käse isst, nach dem Motto: Von Eiweiß kann man nie genug kriegen; es ist ja die Quelle von Kraft. Diese Irrlehre hat zu dem Quarkrummel der letzten Jahrzehnte geführt.

In besonders gefährlicher Weise zeigt

sich die Auswirkung dieser Eiweißanbeutung bei Kranken. Täglich erlebe ich Patienten, die auf den Ausbruch ihrer Krankheit mit vermehrtem Verzehr von tierischem Eiweiß in Form von Quark reagieren, manchmal täglich bis zu 1 – 2 Pfund. Bei Verschlimmerung der Krankheit wird die Menge gesteigert und dies oft gerade bei Erkrankungen, bei denen eine drastische Reduktion des (tierischen) Eiweißes nötig wäre.

Diese Tendenz wird leider durch die Ärzte unterstützt, denen ja noch heute an der Universität gelehrt wird, dass Verzicht auf Fleisch ein gefährliches und nicht zu verantwortendes Wagnis sei. So ist es verständlich, dass der Arzt, der kraft seiner Ausbildung auf dieses Dogma eingeschworen ist, bei jedem Vegetarier, der ihn aufsucht, von ernster Sorge erfüllt ist. Er versucht daher zunächst, den Vegetarier zu überreden, unbedingt Fleisch zu essen. Da ihm dies aber bei einem überzeugten Vegetarier, der gewöhnlich gründlichere Kenntnisse auf dem Ernährungsgebiet hat als der Arzt, schlecht gelingt, versucht er im nächsten Schritt, dem Kranken klarzumachen, dass seine Krankheit – gleich welcher Art – daher komme, dass er kein Fleisch esse. Wenn auch dieser Versuch scheitert, bemüht er sich, das vermeintliche Unheil, das dem Kranken droht, dadurch abzuschwächen, dass er ihm rät, dann wenigstens viel Quark zu essen. Denn der im Dogma der Unersetzlichkeit des tierischen Eiweißes verhaftete Arzt sieht im Ernst seinen Kranken bedroht, wenn er kein Fleisch isst. Zweifellos trägt dieses Verhalten mit dazu bei, dass das Volk in seinem Glauben an die überragende Bedeutung des tierischen Eiweißes bestärkt wird.

Wir sehen also, von welcher Seite wir auch immer das Problem anpacken, wir kommen immer wieder auf die zentrale Frage: **„Braucht der Mensch tierisches Eiweiß, um seinen Eiweißbedarf zu decken?“**

Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft muss diese Frage mit einem uneingeschränkten Nein beantwortet werden.

Der Grund, weshalb es überhaupt zu der Annahme kam, dass tierisches Eiweiß unersetzlich sei, lag, wie gesagt, in den Vorstellungen der alten Ernährungslehre. Im Zuge der analytischen Naturwissenschaft stellte man fest, dass die Eiweiße aus Aminosäuren bestehen. Die einzelnen Eiweiße enthalten die Aminosäuren in unterschiedlichen Verhältnissen. Die Eiweiße sind durch ihre spezifischen Amino-gramme gekennzeichnet. So wie man aus 26 Buchstaben des Alphabets eine unbegrenzte Zahl von Wörtern, Sätzen und Büchern herstellen kann, so können aus den etwa 20 Aminosäuren eine unbegrenzte Fülle verschiedener Eiweiße aufgebaut werden. So besteht z. B. das Molekül des roten Blutfarbstoffes aus etwa 600 Aminosäurekombinationen. Es gibt aber viele Eiweiße, die aus mehr als 4000 Aminosäurekombinationen bestehen. Von den 20 Aminosäuren kann der menschliche Organismus 8 Aminosäuren nicht selbst herstellen. Man nennt diese die essentiellen Aminosäuren. Die Nahrungseiweiße nun enthalten unterschiedliche Mengen der verschiedenen Aminosäuren. Die meisten enthalten alle essentiellen Aminosäuren. Es gibt Nahrungseiweiße, die alle essentiellen Aminosäuren enthalten, aber nur eine geringe Menge einer bestimmten Aminosäure. Die Folge ist, dass die verschiedenen Nahrungseiweiße in der Versorgung des Orga-

nismus mit den nötigen Aminosäuren von unterschiedlichem Wert sind. Fehlt eine Aminosäure, so können manche Eiweiße nicht gebildet werden. Wenn vergleichsweise der Buchstabe E fehlen würde, könnte das Wort „Eigenschaft“ nicht gebildet werden. Unter den Körpereiwießen gibt es nur wenige, denen eine oder mehrere Aminosäuren fehlen; die meisten enthalten alle.

Nun hat man früher angenommen, dass nur die tierischen Eiweiße alle essentiellen Aminosäuren enthielten. Man weiß aber schon sehr lange, dass pflanzliche Eiweiße genauso alle essentiellen Aminosäuren enthalten, aber ebenso wie die tierischen die einzelnen Aminosäuren in verschiedenen Mengen. Um nur ein Beispiel zu nennen: Getreideeiweiß ist relativ arm an der Aminosäure Lysin, Gemüse dafür reich an Lysin. Besonders aufschlussreich und im Hinblick auf die üblichen Vorstellungen überraschend ist als weiteres Beispiel die Gegenüberstellung der Amino-gramme vom Rindermuskel (also Fleisch) und Blattgemüse, wie untenstehende Tabelle zeigt. Sie ist dem Vitalstofftabellarium von Prof. Schweigart entnommen.

Aus der Verschiedenartigkeit der Amino-gramme der einzelnen Nahrungsmittel lässt sich die einfache logische Schlussfolgerung ableiten, dass es nötig ist, sich nicht nur von einem einzigen pflanzlichen Lebensmittel zu ernähren – aber wer macht schon so etwas? –, sondern die Nahrung abwechslungsreich und vielseitig zu gestalten, wenn man den Eiweißbedarf

Prozentualer Anteil exogen-essentieller Aminosäuren und biologische Nutzungswerte  
(nach H. A. Schweigart und G. Quellmalz)

	Arginin	Histidin	Lysin	Trypto- phan	Phenyl- alanin	Methionin	Threonin
Rindermuskel	6,70	2,52	7,05	1,13	4,26	2,87	4,0
Blattgemüse	6,09	1,825	4,96	1,65	3,91	2,0	3,565
	Leucin	Isoleucin	Valin	Cystin	Exogene Aminosäuren	Biologische Gesamtnutzung	
Rindermuskel	6,7	5,48	5,04	1,13	46,88	71,3	
Blattgemüse	9,58	4,69	5,21	1,74	45,22	73,0	

aus dem Pflanzenreich decken will. Aus dem Lysinbeispiel ergibt sich, dass die besonders empfehlenswerte Kombination von Getreide und Blattgemüse eine vollwertige Eiweißversorgung garantiert.

Mit der Feststellung, dass bei Beachtung genannter Regeln der Eiweißbedarf des Menschen mit Sicherheit aus rein pflanzlicher Nahrung gedeckt werden kann, ist aber das Wesentliche des Eiweißproblems keineswegs erfasst. Es ist damit lediglich die Irrlehre widerlegt, dass die pflanzlichen Eiweiße nicht vollwertig seien, dass sie nicht alle essentiellen Aminosäuren enthielten.

Dafür aber, dass das Eiweißproblem nicht nur ein Aminosäureproblem ist, gibt es eine ganze Reihe anderer Gesichtspunkte. Den wichtigsten Beitrag haben die Forschungen Kollaths gebracht. Sie sind bis heute so gut wie unbekannt. Es erscheint daher dringend nötig, darüber zu berichten.

Bei Tierfütterungen, in denen es ursprünglich um den Wirkungsnachweis von Vitaminen ging, entdeckte Kollath sozusagen durch Zufall die Schlüsselstellung des Eiweißes. Viele Wirkungen, die in der vorangegangenen Ernährungsforschung Vitaminen zugeschrieben worden waren, entpuppten sich als Eiweißwirkung. Früher war bei allen klassischen Vitaminversuchen als Eiweißanteil in den verschiedensten Diäten Kasein (Milcheiweiß) verwendet worden, das bei 74 °C mit Alkohol extrahiert worden war. Durch besondere Umstände stand Kollath dieses Kasein nicht zur Verfügung. Er benutzte deshalb für seine Versuche Kasein, das bei niedriger Temperatur 24 Stunden mit Äther extrahiert wurde. Obwohl es sich bei beiden Kaseinarten um reines Kasein handelt, waren die Versuchsergebnisse völlig verschieden. Während z. B. in den früheren Fütterungsversuchen (mit Alkohol extrahiertem Kasein) die Tiere nach kurzer Zeit starben, wenn die klassischen Vitamine fehlten, blieben die Tiere bei Verfütterung des mit Äther extrahierten Kaseins

am Leben. Es ergab sich sogar das scheinbar Paradoxe, dass die Zugabe von Vitaminen das Leben verkürzte.

Die Versuche Kollaths zeigten, dass ein grundsätzlicher Unterschied besteht zwischen **nativem\*** Eiweiß und denaturiertem (obwohl er den letzteren Ausdruck selbst nicht gebraucht). Wegen der Wichtigkeit dieser Entdeckung seien einige Sätze aus Kollaths „Vollwert der Nahrung“ Band II, Seite 111, über das Kernproblem: Was ist „natives Eiweiß?“ zitiert. Kollath schreibt:

„Zunächst die Tatsachen:

1.) Der Mesotrophie\*\*-Versuch gelingt nur, wenn ein weißes natives Kasein verwendet wird, das seine ‚natürlichen‘ Eigenschaften behalten hat.

2.) Der Versuch gelingt nicht, wenn das Kasein durch Alkohol-Extraktion ‚verändert‘ ist. Während Äther-Extraktion nicht schadet.

Nur im Falle der ‚Nativität‘ des Kaseins können Vitamin B<sub>1</sub>, Phosphate, Zink ihre oben beschriebenen Eigenschaften entfalten ...

Das Eiweiß scheint also eine Sonderstellung zu besitzen, indem es Nahrungsstoff, Erhaltungsstoff und „Vitamin-Ersatz“ zu gleicher Zeit ist. Nur eines kann es nicht, es kann keine volle Gesundheit bringen, wenn Vitamin B-Komplex und Mineralien fehlen...

Es ist mir bisher nicht möglich, diese Wirkung des ‚nativen‘ Kaseins auf bekannte Stoffe oder Eigenschaften zurückzuführen; trotzdem aber besteht der Unterschied und ist so markant, dass ich aus allen diesen Gründen dazu neige, den Mesotrophie-Komplex **primär** als Eiweißproblem, **sekundär** als Vitamin- und Mineral-Problem zu betrachten.“

So weit Kollath. Eigentlich bestätigen diese Versuchsergebnisse lediglich die Tatsache, dass zwischen Lebendigem und Totem ein Unterschied besteht, der aber bei rein

\* Natürliches, nicht erhitztes oder durch andere Einwirkungen verändertes Eiweiß.

\*\* Von Kollath eingeführter Begriff für „Halbernährung“.

chemischer Betrachtung nicht erklärbar ist. Die Tatsache, dass das mit Alkohol extrahierte Kasein auf 74 °C erhitzt wurde und das mit Äther extrahierte keine Erhitzung erfuhr, legt den Gedanken nahe, dass das Wesentliche im Unterschied der beiden Eiweißzubereitungen in der Erhitzung liegt. Der über 43 °C erhitzte Mensch stirbt. **Chemisch** betrachtet ist zwischen dem lebendigen und toten Menschen kein Unterschied. So mag es auch nicht verwundern, dass zwischen erhitztem Eiweiß und nativem, unerhitztem ein chemischer Unterschied nicht nachweisbar ist. Im **biologischen** Versuch aber ist der Unterschied zwischen lebendigem (nicht erhitztem) und totem (erhitztem) Eiweiß erkennbar. Scheint es daher nicht müßig, nach der „Substanz“ zu suchen, die das Native vom Denaturierten, das Lebendige vom Toten, das unter 43 °C Erhitzte vom höher Erhitzten unterscheidet?

Eigentlich bedürfte es für den beobachtenden und denkenden Menschen keiner Experimente, um zu erfassen, dass es nicht ohne Belang sein kann, dass alle im Freien lebenden Tiere sich von unerhitzter Nahrung ernähren. In dieser Hinsicht ist kein Unterschied zwischen den Tieren, die von Tieren leben, und denen, die von Pflanzen leben. Beide fressen die Nahrung unerhitzt. Das Raubtier frisst seine Beute roh und ganz. Ein Löwe, der nur erhitztes Muskelfleisch (Fleisch im engeren Sinne) bekäme, ginge nach kurzer Zeit zu Grunde. Er benötigt alle Teile des Tieres und in unerhitzter Form. Auch das Kaninchen ginge zu Grunde, wenn es nur erhitzte Nahrung bekäme. Insofern müssen wir Kollath dankbar sein, dass aus seinen Versuchen abzuleiten ist, dass die Ernährungsschäden der sogenannten Mesotrophie, die den ernährungsbedingten Zivilisationsschäden beim Menschen entsprechen, nicht nur durch den Vitamin- und Mineralstoffmangel entstehen, sondern dass die Denaturierung des Eiweißes mindestens von gleicher Bedeutung ist.

Aus mehrfachen Gründen ist es erlaubt, die „Mesotrophie“ der Ratten in den Kollath'schen Versuchen weitgehend mit den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten des Menschen gleichzusetzen.

Die Akzente des Eiweißproblems haben sich nun verschoben. Die zentrale Frage ist nicht mehr, ob das Eiweiß tierischer oder pflanzlicher Herkunft ist, sondern ob es nativ ist oder nicht. Das würde bedeuten, dass vom ernährungsphysiologischen Standpunkt aus der Mensch sein Eiweiß durchaus wie das Raubtier durch den Verzehr von Tieren beschaffen könnte. Er müsste aber die Tiere roh fressen und ganz. Dass dies aber dem Wesen des Menschen nicht entspricht, bedarf sicher keiner näheren Erläuterung. Was jedoch das Eiweiß betrifft, so gilt auch für jedes Lebewesen, das von pflanzlicher Nahrung lebt, das Prinzip „roh und ganz“. Dann allerdings ist der Bedarf an Eiweiß wesentlich geringer als üblich angegeben. Es ist eben nicht möglich, den Nachteil des denaturierten Eiweißes durch Verzehr größerer Mengen auszugleichen. Demnach ist das Eiweißproblem viel mehr ein qualitatives als ein quantitatives.

Für die überragende Heilwirkung reiner Frischkost spielt sicher das native Eiweiß eine wesentliche Rolle und erklärt, weshalb bei dieser Kostform relativ wenig Eiweiß nötig ist, ohne dass Eiweißmangelschäden auftreten.

Auf eine Inkonsequenz der Vertreter der herkömmlichen Ernährungsphysiologie sei noch hingewiesen. Der Medizinstudent lernt im Fach Physiologie, wie die Stoffwechselforgänge ablaufen. Die Fakten, die er lernt, sind so gut wie alle am Tier gewonnen. Es hat sich dabei gezeigt, dass die grundsätzlichen Faktoren im Ablauf des Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels bei Mensch und Tier dieselben sind. Eine Übertragung vom Tier auf den Menschen ist in diesem Bereich üblich und die Berechtigung dazu erwiesen. Die pflanzenfressenden Tiere decken ihren

Eiweißbedarf durch den Verzehr von Pflanzen. Niemand äußert Angst und Bedenken, dass das Tier Schaden nähme durch zu wenig Eiweiß. Erwähnt man aber in einer Diskussion über Eiweiß, dass die pflanzenfressenden Tiere doch wohl ihren Eiweißbedarf zur Genüge decken, sonst wären sie doch nicht leistungsfähig und gesund, dann kommt prompt der Einwand, man könne doch Beobachtungen am Tier nicht auf den Menschen übertragen. Das Dogma, dass der Mensch nicht ohne Fleisch leben könne, lässt also nur diejenigen Fakten gelten, die es stützen; den Fakten, die es widerlegen, wird die Beweiskraft abgesprochen. Zweierlei Maß in der „Wissenschaft“.

Es gibt eine Reihe von Erkrankungen, bei denen der Entzug von tierischem Eiweiß unerlässlich ist. Dazu gehören vor allem die allergischen Erkrankungen und die Erkrankungen des Bewegungsapparates, die Arthritis und die Arthrose. Aber auch bei der Infektanfälligkeit des Kindes spielt das tierische Eiweiß eine negative Rolle. Da viele Kranke in zunehmendem Maße das Fleisch durch Quark ersetzen, scheinen einige (ketzerische) Gedanken über die Milch notwendig. Der Mensch gehört zu den Säugern. Alle im Freien lebenden Säugetiere ernähren ihre Jungen in der Säuglingszeit mit der Milch ihrer Art, das Reh mit Rehmilch, der Tiger mit Tigermilch usw. Dies geschieht aber nur in der Säuglingszeit. Anschließend fressen auch die jungen Tiere dasselbe wie die erwachsenen Tiere; jedenfalls wird nach der Stillzeit die arteigene Milch nicht durch die Milch einer anderen Tierart ersetzt. Diese Sitte hat sich nur beim Menschen eingebürgert. Die Mütter sind überzeugt, dass ein Kind nicht gedeiht ohne Kuhmilch. Dies ist jedoch ein Vorurteil, das zum einen wieder auf der Vorstellung beruht, dass das Kind tierisches Eiweiß benötige, zum anderen aber auch dadurch entstanden ist, dass viele Mütter durch Fehlernährung in der Schwangerschaft nicht

mehr imstande sind zu stillen und deshalb auf den Ersatz durch Kuhmilch ausweichen müssen. Später wird dann automatisch die Kuhmilch weiter verabreicht.

Nun gibt es eine nicht geringe Anzahl von Kindern, die auf das artfremde Eiweiß der Kuhmilch schlecht reagieren: Sie bekommen Hautausschläge, vergrößerte Lymphknoten und Mandeln und neigen zu Katarrhen der Luftwege. Nach Absetzen der Kuhmilch gehen die Krankheitsercheinungen zurück.

Die Milch kann uns andererseits einen einfachen Maßstab liefern, wieviel Prozent Eiweiß die Natur wohl für den Menschen als optimal vorgesehen hat. Der Säugling, der nur von einem einzigen Lebensmittel, eben der Milch, lebt, gedeiht dabei, verdoppelt im ersten Jahr sein Gewicht. Dies geschieht mit einem Eiweißgehalt von 2 bis 2,5%, dem Prozentsatz der Muttermilch. Die Kuhmilch ist etwas eiweißreicher, 3 bis 3,5%. Wir können daran ablesen, dass selbst in einer Aufbau- und Wachstumszeit nur geringe Eiweißmengen benötigt werden. Wäre ein höherer Eiweißgehalt nötig, würde die Milch sicher mit einem höheren Eiweißgehalt ausgestattet. Der Erwachsene, der keinen Aufbau, sondern nur noch einen Erhaltungsstoffwechsel hat, benötigt eher weniger Eiweiß. Mit dem Verzehr von Quark, der reines Eiweiß darstellt, werden wesentlich höhere Eiweißprozentage in der Nahrung erzielt als die 2% in der Muttermilch, besonders, wenn noch zusätzlich Fleisch und Eier verzehrt werden. In vielen Krankheitsfällen ist daher auch der Quark und der Käseverzehr einzustellen.

Dass die Angst vor ungenügender Deckung des Eiweißbedarfs unberechtigt ist, falls genügend unerhitzte Pflanzenkost in Form von Getreide, Blatt- und Wurzelgemüse und Obst genossen wird, sollte damit ausreichend dargelegt sein.

Copyright by  
emu-Verlags- und Vertriebs-GmbH,  
56112 Lahnstein