



Eiweiß erhält die Gesundheit: Die richtige Art und Menge macht's

Meist ist die westliche Zivilisationskost mit Nahrung, die reich an tierischem Eiweiß ist, überfrachtet. Prof. Wendt belegte, dass zuviel gegessenes Eiweiß im Körper in den Wänden von Blutgefäßen und im Blut eingelagert wird und dadurch für viele Zivilisationskrankheiten mit verantwortlich ist (3).

Eiweiß und seine Grundbausteine, die Aminosäuren, werden jedoch für eine Vielzahl biologischer Prozesse ständig gebraucht, zum Beispiel zur Bildung von Enzymen, Hormonen, zur Übertragung von Nervenimpulsen oder zum Transport von Sauerstoff und Fett. Essen Sie zu wenig, nimmt sich Ihr Körper das Eiweiß aus den Vorratslagern, deren Leerung erst einmal nicht bedrohlich für Ihren Körper ist: Muskeln, Haut, Haare und Nägel. Vor allem weibliche Klientinnen klagen dann über Haarausfall, schlaffes Bindegewebe, Cellulite oder raue, schuppige und dünne Haut. Kein Wunder, denn durch den Mangel kann der Körper das polsternde Kollagen und das Elastin nicht mehr in ausreichender Menge herstellen. Neben den optischen Mängeln leiden Knochensubstanz und Körperkraft durch den Abbau der Muskulatur. Leiden Sie möglicherweise unter einem Eiweißmangel? Das sind Hinweise:

- Rissige und splitternde Finger- und Fußnägel
- Trockene, brüchige und dünner werdende Haare, Haarausfall
- Empfindlichere Haut, die zu Hautausschlag und Allergien neigt.
- Ödeme unter den Augen oder an den Fußknöcheln: Ihr Körper braucht das Protein, um die Flüssigkeit in den Blutgefäßen zu halten. Ist zu wenig vorhanden, wird es „ausgelagert“.
- Trägheit, Müdigkeit und Energiemangel
- Schlafstörungen: Ihr Körper kann die erforderlichen Schlafregulatoren, z.B. Serotonin, nicht mehr in ausreichender Menge herstellen.
- Schwankungen im Blutzuckerspiegel, denn Proteine werden zur Stabilisierung benötigt.
- Störungen des Immunsystems: Wenn Sie häufig erkältet sind, kann dies an einem Mangel an weißen Blutkörperchen oder Antikörpern liegen, die ohne Eiweiß nicht genügend gebildet werden können.

Wieviel Eiweiß brauchen Sie? Die Faustregel lautet: 1-1,5 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht. Das Wichtigste vorweg: Nicht nur Tierleid und Umweltbelastung sprechen gegen tierisches Eiweiß aus Fisch und Fleisch. Pflanzliche Eiweiße verbrauchen beim Stoffwechsel wesentlich weniger Energie als tierische. Energie, die Ihnen anderweitig zur Verfügung stehen kann. Sehr gute Lieferanten sind Hülsenfrüchte und Getreide. Eine Spitzenposition nimmt die Lupine ein, die alle 20 Aminosäuren enthält. Doch es gibt noch sehr viele andere (1, 2).

Eiweiß aus Eiern kann Ihr Körper fast zu 100 % verwerten. Achten Sie auf Bioqualität von freilaufenden Hühnern aus Betrieben, bei denen auch die männlichen Küken mit aufgezogen werden. Ein Ei enthält ca. 15 g Eiweiß. Alle aufbauenden Prozesse im Körper finden statt, wenn wir schlafen. Daher macht es Sinn, abends, einige Stunden vor dem Schlafengehen, Eiweiß zu sich zu nehmen. Wenn Sie Muskeln aufbauen wollen, essen Sie eiweißreich nach dem Training. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Nahrung liefert zu wenig Eiweiß, können Sie es auch durch vegane Eiweißshakes aus pflanzlichem Eiweißkonzentrat aus Hanf, Lupine, Reis oder Erbse ergänzen.

- (1) <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vegane-proteinquellen.html>
- (2) <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pflanzliche-proteine-ia.html>
- (3) https://www.motisan.ch/images/pdf/Tipps/Wendt_Lohtar-Gesund_werden_durch_Abbau_von_Eiweissueberschuessen.pdf