

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Eine mangelhafte Lebertätigkeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968845>

### **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:** 15.03.2025

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

immer darauf achten, daß Dusche und Bad nach den Behandlungen nicht mehr als 30 Grad betragen sollten, damit das Herz keinen Schock bekommt. Wer bei allen Behandlungen richtig atmet, am besten ist die Zwerchfellatmung, und abends früh zu Bett geht, der hält eine Fangokur auch durch, wenn das Herz etwas heikel ist.

**Entweder Fangokuren oder Meerbäder**

Eine Fangokur sollte nie mit einer Meerbadekur verbunden werden, da sich diese beiden Elemente nicht zusammen ertragen und die gute Wirkung der Fangokur kann durch das Meerbad wieder aufgehoben werden, weshalb es nötig ist, ein Vierteljahr damit zu warten. Aus welchem Grund diese Eigenart besteht, wissen weder Aerzte noch Fachleute genau. Ihre Meinungen darüber gehen auseinander. Daß es sich aber nicht um eine leere Behauptung handelt, hat die Erfahrung gezeigt und bestätigt.

**Unterstützende Diät**

Von großem Vorteil und nicht geringem Nutzen wäre es, wenn man während der Fangokur auch eine richtige Diät durchführen könnte, aber da hapert es leider, wie bei den meisten Kuren. Nur wenig Patienten mögen durchhalten, wenn ihnen nicht für den Gaumen das geboten wird, was er begehrt. Im Grunde genommen ist es aber widersinnig, den Körper durch anstrengende Kuren zu entgiften, um ihm gleichzeitig wieder neue Schwierigkeiten zu bereiten, denen er nicht Herr werden kann, sonst wäre er ja nicht erkrankt. Wie schön aber wäre es, man könnte im Herbst eine Frucht- und Traubenkur durchführen, aber wo könnte man ungespritztes Obst erhalten? Auch Rohkost mit verschiedenen Salaten würde die Kur wesentlich unterstützen, aber woher wäre biologisch gezogenes, einwandfreies Gemüse zu beziehen, woher ein gutes, wertvolles Vollkornbrot und welcher Koch möchte und könnte uns all das Gewünschte richtig und schmackhaft zubereiten? All diese Fragen bleiben ungelöst, so lange die richtige Einsicht fehlt. So muß man sich denn mit der Fangokur begnügen und in der Ernährung so vernünftig als möglich sein.

**Eine mangelhafte Lebertätigkeit**

**Verwendung von Oel und Fett**

Von vielen Aerzten wird bei mangelhafter Lebertätigkeit eine völlig fettfreie Leberdiät verordnet, weil man glaubt, die Leber durch diese Schonung wieder in Ordnung bringen zu können. Ich habe jedoch in meiner Praxis die Beobachtung gemacht, daß durch eine geschickt gesteuerte Anregung durch Eingabe von zuerst nur kleinen, langsam aber größer werdenden Mengen von Oel eine raschere und bessere Heilung erwirkt werden kann. Allerdings habe ich dabei beobachtet, daß man zum Kochen keine tierischen Fette, also weder Schweinefett noch Butter, verwenden darf. Unraffinierte, völlig naturbelassene Oele sind unbedingt angebracht, denn sie zeitigen das beste Ergebnis. Man muß jedoch streng darauf achten, daß man die Oele den gedämpften Speisen erst zuletzt beigibt, sie also roh verwendet und nicht erhitzt. Auf keinen Fall kommen bei mangelhafter Lebertätigkeit fettgebackene Speisen in Frage.

**Wie verhält es sich mit dem Eiweiß?**

Nicht jeder weiß, daß bei mangelhafter Lebertätigkeit die Eiweißfrage eine besondere Rolle spielt. Schlechte Lebertätigkeit ist meist auch von einer mangelhaften Bauchspeicheldrüsentätigkeit begleitet. Nun bildet besonders das gekochte, tierische Eiweiß bei mangelhafter Lebertätigkeit als Zerfallsprodukte Giftstoffe, die den Körper und somit wiederum die betroffenen Organe empfindlich schädigen. Es ist daher in schlimmen Fällen sehr notwendig tierisches Eiweiß, wie Fleisch, Fisch, Eier, Käse und Milchprodukte völlig zu meiden, bis eine gewisse Besserung der Funktionen erreicht ist. Der Körper kann jedoch auf die Dauer nicht ohne Eiweiß leben, weshalb schon

bei kurzfristigem Eiweißentzug starker Gewichtsverlust einzutreten vermag. Außer Quark ist darum pflanzliches Eiweiß in bescheidenen Mengen einzuschalten. Das Nußeiweiß von Mandeln, Baumnüssen, Haselnüssen, Pinienkernen und Parantüssen hat sich da besonders bewährt. Man muß aber streng darauf achten, daß die Nüsse frisch sind, denn eine schlecht arbeitende Leber ist diesbezüglich sehr empfindlich. Das Mandelpüree, wie es vom Nuxowerk herausgebracht wird, ist eine sehr praktische, leicht verdauliche Diätahrung.

Als Fett- und zugleich Eiweißlieferanten sind die Oelfrüchte sehr wertvoll. Sie werden, frisch verarbeitet, sehr gut ertragen. Frisch gemahlener Leinsamen oder frisch gequetschter Mohnsamen, wie auch Sonnenblumenkerne sind für Leberkranke eine wahre Diät- und Heilnahrung.

**Qualität und Quantität der Nahrung**

Bei Leberstörungen und Leberleiden ist es sehr wichtig mit wenig Nahrung durchzukommen, weshalb es unbedingt notwendig ist, nur ganz vorzügliche Nahrung einzunehmen. Daß man nur wenig essen soll, hat seinen Grund darin, daß man die Leber nicht belasten muß, sie also schont, denn bei einer mangelhaften Funktion muß die Nahrungsmenge so gehalten werden, daß die bescheidene Gallenausscheidung genügt, um die eigenommene Eiweiß- und Fettahrung zu verarbeiten. Alle Nahrung, die nicht verarbeitet wird, zersetzt sich und wird somit zu Gift für den Körper. In erster Linie hat an diesem Uebelstand die Leber zu leiden, denn bekanntlich kommt ja alles durch das Pfortadersystem wieder zur Leber zurück. Gleichwohl muß aber trotz der notwendigen Schonung der Leber darauf geachtet werden, daß die bescheidene Nahrungsmenge allen Anforderungen und Bedürfnissen des Körpers entspricht, weshalb nur die beste und konzentrierteste Nahrung gut genug ist. Wir müssen uns daher, um sicher zu sein, daß wir die rechte Wahl treffen, ausschließlich der reinen, unveränderten Naturnahrung zuwenden.

**Gesundheitsregeln im Bauernhaus**

**Brachliegende Vorteile**

Wie steht es eigentlich mit der gesundheitlichen Ernährung im Bauernhaushalt? Recht gut mögen wir denken, denn ist nicht der Bauer an der Quelle natürlicher Lebensweise? Er kann sich, was er benötigt, selbst beschaffen, kann also alles auf biologischer Grundlage aufbauen! Ja, er kann, wenn er will und genügend Einsicht hat. Wie enttäuscht werden wir daher sein, wenn wir heute auch im Bauernhaus bereits weiße Weggli und Weißbrot vom Bäcker vorfinden! Hat denn der Bauer keinen Sinn mehr für den goldenen Wert seiner Mühe und Arbeit? Wie stolz mag er auf sein leuchtendes Aehrenfeld blicken, das sich wie eine goldene Flut im Winde hin- und herbewegt, wenn er am stillen Sonntagmorgen durch die besonnenen Fluren wandert! Welch' ein sichtbarer Erfolg seiner Anstrengung, daß er dem Boden diesen Reichtum an Nährstoffen bekannter und unbekannter Art, die der Schöpfer in seiner liebenden Güte in die Körner hineingelegt hat, abzurufen vermochte! In ihrem Vollwert benötigt der Mensch diesen goldenen Segen zur Erhaltung der Gesundheit und zum Aufbau, denn er gewährleistet unser Erstarken und erneuert unsere Kraft, die wir zu erfolgreichem Leben und wirkungsvoller Tätigkeit benötigen.

So ist es, und es mutet daher jeden naturverbundenen Menschen eigenartig an, wenn nicht einmal mehr im Bauernhaus ein einwandfreies Brot zu finden ist. Zum Glück sind aber nicht alle Bauern schon so weit vom Ursprung entfernt. Es gibt noch manches Bauernhaus, in dem wir das währschafte Bauernbrot vorfinden, das noch vom eigenen Korn hergestellt wird und möglichst gut ausgemahlen ist. Je mehr wir vom Korn verwenden, umso mehr kommen uns die wichtigsten Mineralbestandteile, Spurenelemente und all die bekannten und unbekanntenen Stoffe, mit denen der Schöpfer das Getreidekorn ausgestattet hat,