

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 9

Artikel: Die Eiweissfrage in der Heildiät der Leber
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968869>

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>

stellen. Das Kind sollte auch immer noch Zeit finden kleine Alltagspflichten gewissenhaft und sorgfältig zu bewältigen. Kinder, die man davon verschont, nur damit sie in ihren Schulpflichten aufgehen können, werden meist unpraktisch und bequem für den Alltag. Seien wir auch nicht allzutraumig, wenn unser Kind nicht den Beruf wählt, den wir ihm ausersehen haben. Es muß sich schließlich mit seinem Leben selbst abfinden und wertvoll ist es, wenn es Freude an seiner beruflichen Betätigung hat. Es läßt sich dann weniger von der üblen Gewohnheit anstecken, um des Geldes willen zu arbeiten, statt um der Liebe willen, die dazu antreibt. Manch junger Mensch wird dieserhalb um den Segen freudiger Arbeit betrogen. Die Arbeit soll uns Genuß sein und die Freizeit zur Entspannung und nötigen Auffrischung sorgen. Noch eine weitere Rolle spielt auch die Kleiderfrage. Sie ist heute selten mehr zweckdienlich und den Verhältnissen angepaßt. Schon das Kleinkind wird in seiner Unternehmungsfreude und seinem Tatendrang eingeengt, weil es seinen Kleidchen zu sehr Sorge tragen muß. Praktische Kleidung ist erzieherisch wertvoll, sollten wir doch Menschen mit Können und Inhalt heranbilden. Wir benötigen gute Kleidung zum Leben, aber kein Feiertagskleid zum Spielen und Arbeiten. Die Pflege von Sauberkeit und Gefälligkeit ist angebracht, während die Eitelkeit für frische, gesunde Menschen nicht notwendig ist, denn ein blühendes Aussehen gewinnt, nicht aber das wandelbare Kleid.

Pflege innerer Werte

Gleicherweise ist es auch um die Pflege innerer Werte bestellt. Wer nur zum reichlichen Gelderwerb und zum Karrieremachen erzogen wird, der wird sich alle nötigen Aeüßerlichkeiten aneignen und kaum darauf bedacht sein, seine innere Güte zu mehren. Sie wird ihm bei seinem Bestreben viel eher im Wege stehen. Hängt aber wirklich des Menschen Glück von Aeüßerlichkeiten ab und nicht viel mehr von der Genugtuung, sein Leben für Gutes eingesetzt zu haben? Nach zwei Weltkriegen mit ihren bitteren Folgen ist dies allerdings für die Wenigsten mehr erstrebenswert, auch läßt die ungewisse Zukunft nicht sonderlich dazu ein. Das ist die Ernte einer schlimmen Aussaat, denn die Menschen sind um geistige Werte betrogen worden. An Stelle zuversichtlicher Hoffnung erhielten sie Evolutionsgedanken. Statt das Kind auf dem Wege zu führen, den es nach göttlichem Geheiß gehen sollte, fragt man, welcher Weg ihm wohl am besten zusage? Die Schulen sind strenger als zuvor, aber mit dem größern Wissen kann man sich den innern Frieden, der dem Leben Wert und Inhalt verleiht, nicht beschaffen. Einst zeigte das Buch der Bücher, das in seiner Lebensweisheit nie ausgeschöpft werden kann, einem führenden Manne den Weg zu fortwährendem Erfolg und Gelingen, indem es ihn aufforderte, das Buch des Gesetzes ständig vor Augen zu haben und nicht davon abzuweichen. Das aber ist den modernen Menschen, die lieber den widersprechenden Einflüssen von Radio, Television und Presse erliegen, zu beschwerlich. Lieber ertrinken sie in der überstürzten Flut unsteter Bestrebungen, als sich dem sichern Halt göttlicher Verheißung anzuvertrauen. Wer ihn sich nicht durch emsiges Forschen aneignet, kann ihn auch seinen Kindern nicht übermitteln und kann somit die schönste aller Erzieherpflichten nicht voll erfüllen. Wer aber des Kindes Horizont mit Ewigkeitswerten bereichern kann, der muß weniger befürchten, daß sie ihm der Strom der Zeit entreißen wird.

Die Eiweißfrage in der Heildiät der Leber

Nüsse und Hülsenfrüchte

Von sehr großer Wichtigkeit ist in der Heildiät der Leber neben einer sorgfältigen Auswahl von Kohlehydraten auch die richtige Wahl der Eiweißnahrung. Bei rein

vegetarischer Ernährungsweise ist das Nußeiweiß wohl richtig, aber nicht in allen Fällen genügend. Oft kann der Mangel mit Soyaeiweiß behoben werden. Auch andere Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Erbsen und Linsen sind, zwar nur in sehr beschränktem Maße und nur unter äußerster Vorsicht, zu verwenden. Auf alle Fälle müssen sie auch stets sehr gut gekaut werden. Sollten sie, ohne Fett zubereitet, keine Störungen hervorrufen, dann bieten diese Gerichte eine willkommene Bereicherung und angenehme Abwechslung.

Milchprodukte und Eier

Lactovegetarier, also solche, die ihrer Ernährung auch noch Milchprodukte beifügen, haben es entschieden leichter, denn der Quark oder Weißkäse ist nicht nur für den Gesunden, sondern vor allem auch für den Leberleidenden eines der besten Eiweißnahrungsmittel. In der Regel ist er jedem bekömmlich, sogar dem Schwerpatienten. Er tritt an die Stelle von gewöhnlichem Käse, denn alle andern Käsesorten, die die sogenannte Edelfäule und Reife durchgemacht haben, sind wegen ihren störenden Nebenwirkungen für den Leberkranken abzulehnen.

Da stark eiweißhaltige Nahrung durch das Kochen viel an gesundheitlichem Wert einbüßt, ist streng darauf zu achten, daß man die Eiweißnahrung möglichst roh verabreicht. Eier sind keine schlechte Eiweißnahrung, jedoch nur in rohem Zustand. Auch auf die Leber wirkt ein rohes Ei, selten einmal eingenommen, nicht schlecht. Keine andere Eiweißnahrung verliert hingegen durch das Kochen so viel an Wert, wie gerade die Eier. Bei Arthritikern und Rheumatikern fördern gekochte Eier das Leiden geradezu. Zwar ist auch die Einnahme roher Eier nicht ganz harmlos, gerade wie das Trinken roher Milch, da durch beide Nahrungsmittel Infektionskrankheiten übertragen werden können. Beide sollte man daher nur in rohem Zustand genießen, wenn man sicher ist, daß man dadurch nicht mit dem Risiko einer Uebertragung von Infektionskrankheiten zu rechnen hat. Befindet man sich in einer Berggegend, wie im Engadin oder sonstwo bei einem Bauern, dessen Viehbestand bang- und tuberkulosefrei ist, dann kann man ruhig rohe Milch trinken, denn sie ist wertvoller als irgend ein anderes Produkt der Milchwirtschaft. Zwar sind Joghurt und Sauermilch für viele leichter verdaulich, was der Milchsäure zu verdanken ist, die an Stelle des Milchzuckers steht. Auch beim Genuß von rohen Eiern sollten wir sicher sein, daß die Bezugsquelle einwandfrei ist. Im Hühnerhof sollten daher gesunde und hygienische Verhältnisse herrschen. - Das Futter spielt sowohl in bezug auf die Gesundheit als auch auf den Geschmack der Eier eine ausschlaggebende Rolle. Wenn die Hühner zur Maikäferzeit viel Maikäfer als Futter erhalten, dann bekommen die Eier dadurch einen ganz eigenartigen Geschmack. Es ist nicht ausgeschlossen, daß die sonderbare Maikäferkrankheit, die sich mit Darmkatarrh und Durchfall äußert, mit dem Genuß von Eiern zusammenhängt, die von Hühnern stammen, welche viel Maikäfer zu fressen erhielten. Ich habe nämlich beobachtet, daß Vegetarier, die keine Eier essen, von dieser eigenartigen Krankheit nicht befallen werden.

Gemischte Kost

Gemischtkostesser haben reichliche Eiweißquellen. Zwar besteht bei Fischgenuß die Gefahr der Fischvergiftung, was für einen Leberkranken den Tod bedeuten kann. Man muß daher mit Fischnahrung sehr vorsichtig sein. In Fett gebackene Fische kommen ohnedies nicht in Frage, da alles, was in Fett gebacken ist, dem Leberkranken schadet. Wenn er also Fische essen will, dann müssen diese ganz frisch sein und dürfen nur im Wasser gekocht oder aber, was geschmacklich noch vorteilhafter ist, ohne Fett auf dem Grill zubereitet werden. Die am meisten übliche Eiweißnahrung ist das Fleisch. Sein Genuß ist aber für den Leberkranken mit vielen Nachteilen verbunden. Fettes Fleisch, vor allem Schwei-

nefleisch, ist für ihn ganz abzulehnen, ebenso alle Wurstwaren und Fleischkonserven. In Frage kommt nur frisches Kalbfleisch oder Rindfleisch, vielleicht auch noch mageres Schafffleisch. Alles sollte ohne Fett zubereitet, am besten gegrillt werden. Auch das luftgetrocknete Fleisch, wie es im Kanton Graubünden als Bündnerfleisch bekannt ist, bietet jenen Leberkranken, die gewohnt sind, Fleisch zu essen, eine angenehme Abwechslung. Verkehrt wäre es indes einem Vegetarier, dessen äußere Sekretion ohnedies nicht auf Fleisch eingestellt ist, damit aufzuwarten, denn jedenfalls würde dies unangenehme Folgen zeitigen.

Allgemeine Grundsätze

Die Ernährung des Leberkranken sollte nie auf die Dauer eiweißarm oder eiweißfrei gehalten werden. Zur Regenerierung benötigt die Leber eine ausgeglichene, gesunde Naturnahrung, die im Verdauungsapparat möglichst keine Störungen hervorruft und somit die Entwicklung von Stoffwechselfgiften umgehen kann. Der Leberkranke sollte nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel Nahrung einnehmen und sollte sie langsam und gründlich kauen. Die beste, natürlichste Nahrung hilft einer kranken Leber zur Genesung, denn auf diese Weise kann sie sich unter Berücksichtigung der gegebenen Ratschläge wieder erholen und als erstarktes Organ den vielseitigen Aufgaben erneut nachkommen.

Atomnebel und ihre vermutliche Wirksamkeit

Hie und da hört man den Gedanken über die Möglichkeit fallen, daß unsere Witterungsverhältnisse und mit ihnen verschiedene eigenartige Veränderungen auf klimatischem Gebiete mit den Atomnebeln in Zusammenhang stehen könnten. Bei einem kürzlichen Aufenthalt in Münschen hatte ich Gelegenheit eigenartige Versuche von einem Professor kennen zu lernen. Dieser Wissenschaftler hat das Regenwasser filtriert und den Staub, der sich darin vorfand, auf Radioaktivität untersucht. Er hat dabei herausgefunden, daß die darin enthaltene Radioaktivität mehr als hundertmal so stark sei als in früheren Jahren, bevor die Atombombenversuche durchgeführt worden sind. Dieser rein wissenschaftliche Versuch hat mich in meinen Annahmen sehr bestärkt, mich aber auch in einem gewissen Sinn bedrängt, denn er gibt mir eine Erklärung, warum heute selbst viele junge Menschen in ihrem seelischen und körperlichen Empfinden so eigenartig veränderlich sind, ohne dabei eigentlich richtig krank zu sein. Ich kenne Studenten und Schüler, die Hochschulen besuchen, welche von einer eigenartigen Müdigkeit befallen sind, die der Schulumüdigkeit wohl gleichkommt, aber dennoch nicht genau dieselbe ist. Auch bei körperlich Arbeitenden habe ich festgestellt, daß es da und dort, sogar in den Bergen, junge Bauern gibt, die mir klagen, daß sie beim Arbeiten noch nie so müde geworden seien wie jetzt, obwohl ihnen im Grunde genommen nichts fehle. Verschiedene Erscheinungen solcher Art haben mich auf den Gedanken gebracht, ob nicht die Möglichkeit bestehe, daß der Mensch genau so auf die Radioaktivität, die durch die Atomnebel verursacht wird, reagiert wie auf den Föhn oder die Erdstrahlen? — Durch den Regen kommt diese Radioaktivität, die immer irgendwie an die Materie gebunden ist, mit den kleinen Staubpartikeln zur Auswirkung.

Die Leser möchten bestimmt alle gerne wissen, was man dagegen eigentlich erfolgreich vornehmen könnte? Das ist nicht leicht zu sagen, weshalb wohl die einfachste und beste Lösung wäre, wenn die Menschheit mit den furchtbaren Versuchen der Atomexplosionen vollständig aufhören würden. Leider haben wir aber auf solch schwerwiegende Entscheidungen und Beschlüsse als Einzelpersonen keinen Einfluß, weshalb uns nichts anderes übrig bleibt, als uns gesundheitlich gut zu pflegen und

keine Außergewöhnlichkeiten einzuschalten, die von uns eine übermäßige Beanspruchung erfordern, sei es durch Vergnügungen oder Nachleben. Eine gesunde Lebensweise mit genügend Vormitternachtsschlaf, mit natürlicher Ernährung, mit angemessener Betätigung im Freien und vor allem mit viel Tiefatmen, welches Letzteres am besten zu wirken scheint, können wir dieser eigenartigen Beeinflussung einigermmaßen einen Gegenpol entgegenstellen.

Ein neues Krebsmittel

In Chicago lernte ich seinerzeit im Jahre 1950 eine Firma kennen, die auf bakterieller Grundlage neue Düng- und Pflanzenwachsmittel zusammenstellte. Man hat herausgefunden, daß bei Ueberführung von gewissen Bakterien in die normale Humuserde ein viel stärkeres Wachstum entsteht, und daß die Pflanzen dadurch auch wieder gesünder und kräftiger werden. Ferner konnte man auch feststellen, daß mit diesen bakteriologischen Düngmitteln der Krebs an den Pflanzen verschwindet und auch krebsanfällige Pflanzen weniger oder gar nichts mehr mit dem Krebs zu schaffen haben. Aehnliche Versuche wurden auch in Ostdeutschland vorgenommen. Man entwickelte Pflanzenwachsmittel auf rein biologischer Grundlage mit Bakterien, die die Pflanzen im Wachstum und in der Entwicklung 20—30 Prozent steigerten. Gleichzeitig wurden die Pflanzen auch gesünder, aromatischer und gehaltvoller. Auch bei diesen Versuchen konnte erneut festgestellt werden, daß krebsempfindliche Pflanzen widerstandsfähig wurden, ihre Empfindlichkeit langsam verloren und also gewissermaßen geheilt waren. Beim Verfüttern dieser Pflanzen konnte ferner beobachtet werden, daß auch die Krebsfälle beim Vieh seltener oder gar nicht mehr auftraten. Diese vorzügliche Wirkung hat die Veranlassung gegeben, dieses Mittel sogar dem Vieh einzugeben, und siehe da, auch bei diesem konnten Krebsfälle geheilt werden und zwar selbst solche, die aussichtslos zu sein schienen. Ist es da nicht begreiflich und naheliegend, daß ein Pfiffikus nun den Versuch machte, das Mittel auch beim Menschen auszuprobieren, da es ja ohnedies ungiftig, biologisch und somit harmlos ist. Die Erfolge, die damit in Ostdeutschland erzielt wurden, scheinen sehr auffallend zu sein. Als mir dies durch einen Freund aus Holland berichtet wurde, nahm ich mir die Mühe, es ebenfalls auszuprobieren. Wir haben dabei tatsächlich festgestellt, daß Geschwulste schon in 10—14 Tagen wesentlich zurückgingen und in erstaunlich kurzer Zeit zum Verschwinden gebracht werden konnten. Da dies ein neues, biologisches, also ungiftiges Mittel ist, ist es begreiflich, daß sich die Aufmerksamkeit nun stark darauf konzentriert, denn welches ein Glück wäre es doch, wenn man den Tausenden von Krebskranken mit einem ungiftigen, harmlosen Mittel behilflich sein könnte! Immer wieder erscheinen indes in den Tageszeitungen Berichte über neue Krebsmittel, die teilweise mit hochtönenen Worten und Behauptungen empfohlen werden, obwohl sie sich nachher in der Wirklichkeit gar nicht als wirksam erweisen, was man auch bei Presseattraktionen mit Berichten aus fernen Ländern bei genauer Nachprüfung feststellen kann, weshalb man in jeder Hinsicht vorsichtig sein muß. Obwohl ich nun seit einiger Zeit mit dem erwähnten Mittel Versuche gemacht habe, die sehr befriedigend sind, möchte ich noch kein abschließendes Urteil abgeben. Ich veröffentliche diesen Artikel daher auch nur im Sinne einer Voranzeige. Da wir dieses Mittel bereits bei einigen sogenannten schweren Fällen verabreicht haben, sind wir nun auf die Ergebnisse gespannt. Es wird auch unter der Kontrolle des Oberarztes in einem Schweizer Spital angewandt, wo es bei einem besonders schweren Fall den Prozeß zum Stoppen bringen konnte, so daß sich der Zustand des Patienten nun längere Zeit nicht mehr verschlimmert hat. Diesen Bericht erhielten wir kürzlich nach telefonischer Rücksprache, und wenn