

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Verschiedenes über Leberdiät  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553590>

### **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>**

gen bekanntlich einfacher ist als Heilen, erhält auch der Gesunde durch dieses Leberbuch ein klares Verständnis über die wichtige Bedeutung einer guten Leberfunktion. Es ist eine betrübliche Tatsache, dass sich viele Menschen mit ihren Gesundheitsproblemen erst befassen, wenn sie bereits leidend geworden sind, obwohl es schwieriger ist, ein solches Leiden wieder beheben zu können, als es vorbeugend zu vermeiden. Welcher Automobilist wartet, bis sein Wagen stillsteht, bevor er sich für seine Pflege und gute Behandlung interessiert?

Ein einfaches und volkstümlich geschriebenes Leberbuch ist daher ein Vorzug, der in jede Familie gehört, denn seine Richtlinien können vor viel Leid bewahren. Dass dem so ist, beweisen viele Zuschriften eifriger Leser, die sich bemühen, die gegebenen Ratschläge in die Tat umzusetzen. Jede Hausfrau, die für die

Gesundheit ihrer Angehörigen zu sorgen hat, ist dankbar, wenn sie weiss, wie sie sich zum Wohle aller einzustellen hat.

Oft ist es schwierig für Kranke eine besondere Diät durchzuführen, denn die Gesunden begehren sich in der Regel nicht nach den Kranken zu richten. Wissen wir aber, dass selbst der Gesunde aus manchen Hinweisen reichlichen Nutzen ziehen kann, dann lässt sich auch leichter eine befriedigende Lösung finden. Ein Buch, das Gesunden und Kranken zu gleicher Zeit gute Dienste leistet, ist allen ein willkommener Helfer. Während Zeitschriften nur kurze Angaben erteilen können, ist ein Buch in ausführlicher Form das ganze Jahr zur Hand. Hilft es uns, schwer erkennbare Störungen festzustellen und zeigt es uns den Weg zur richtigen Diät und Therapie, dann hat es zur notwendigen Beachtung unserer Leber auch sein Bestes beigetragen.

## Verschiedenes über Leberdiät

Da die richtige Behandlung der Leber auch noch die Pflege der Galle und der Bauchspeicheldrüse einschliesst, handelt es sich beim Erteilen von Diät-ratschlägen um ein weitgehendes Gebiet, das man nicht in kurzen Zügen nur streifen kann, denn dadurch kann man wohl eine gewisse Richtlinie erhalten, nicht aber in die verschiedenen Einzelheiten eindringen. Es ist deshalb vorteilhaft, dass das Leberbuch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» über Ernährungsfragen und die entsprechenden Nahrungsmittel reichlich Aufschluss erteilt. Dadurch ist es leichter, auch für die Zusammenstellung der Speisezettel das richtige Verständnis aufzubringen und Fehler zu meiden. In einem Krankheitsfalle kommt es ohnedies sehr darauf an, dass man nicht nur grosse, sondern auch kleine Fehler umgeht, da auch diese empfindliche Störungen verursachen und den Heilprozess verlangsamen können.

### Grundregeln

Zu den Grundregeln einer erfolgreichen Diät gehört die richtige Wahl der Nahrungsmittel, verbunden mit der Erkenntnis, dass diese stets vollwertig, also naturrein sein müssen. Darüber gibt das erwähnte Leberbuch ausgiebig Aufschluss.

Eine weitere Grundregel liegt in der Beachtung der richtigen Essenstechnik. Wer vor dem Essen jede gespannte, aufgeregte Stimmung durch eine gelassene Ruhepause ausgleicht, hat die Vorbereitung zu besserer Verdauungsmöglichkeit geschaffen. Wenn er alsdann die Mahlzeit ebenso ruhig und gelassen einnimmt, indem er langsam und gleichzeitig gründlich kaut, somit also gut einspeichelt, dann hat er der Vorverdauung im Munde die notwendige Beachtung geschenkt. Sorgt er während dem Essen dafür, dass er aufregendes Denken und Sprechen meidet, dagegen aber frohe, aufmunternde Ge-

danken und Gespräche pflegt, dann fördert er auch dadurch die gute Verdauung. Einer der wichtigsten Grundsätze in der Leberdiät ist, keine denaturierten und vor allem keine erhitzten Fette einzunehmen.

Scharfgewürzte Speisen müssen durch eine milde Kost mit mässiger Verwendung von Gewürzkräutern ersetzt werden. Bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten muss man darauf bedacht sein. Gärungen zu vermeiden. Näheren Aufschluss erteilt auch hierüber das erwähnte Leberbuch. Nie sollten wir den Speisebrei

durch ein Getränk statt durch gutes Einspeicheln nach unten befördern. Vorteilhaft ist vor allem für die Bauchspeicheldrüse das Einnehmen von verdünntem Molkosan, da dieses nicht nur verdauen hilft, sondern auch sonst noch heilsam wirkt.

Eine kleine Anregung für die Zusammenstellung des Speisezettels möchte nachfolgend veranschaulichen, wie wir uns behelfen können. Weitere Anweisungen und Angaben der jeweiligen Rezepte finden sich im erwähnten Leberbuch vor.

### Normaldiät

#### Morgenessen:

1 rohes Apfelmüsli mit Beigabe von gemahlenem Brei aus ganzen Körnern  
1 Knäckebrot mit Nussa und Hagebuttenmark  
1 Tasse Bambu-Kaffee

#### Mittagessen:

Salate: Karotten-, Weisskraut- und Endiviensalat  
Gedämpfte Artischocken mit Quarkmayonnaise  
Natureisgericht  
1 Glas verdünntes Molkosan

#### Nachessen:

Pellkartoffeln  
Kräuterquark  
rohes Reformsauerkraut  
1 Tasse Vogel-Kaffee

oder

1 Glas Karottensaft  
1 rohe Tomate  
1 Stück Vogel-Brot mit Quark und Petersilie

Salate: Zichorien-, Kresse- und Nüsslisalat  
Gedämpftes Fenchelgemüse, Pellkartoffeln mit Quark  
1 Glas Buttermilch

Heidelbeermüsli  
Vogel-Brot mit Nussa und Honig  
1 Tasse Hagebuttentee

## Ein Buch als Geschenk



kann Ihren Freunden im In- und Ausland bestimmt mehr Freude bereiten und für das praktische Leben dienlicher sein als teure Gegenstände, die oft wenig Nutzen in sich bergen.

Auch wir wollen unsere Abonnenten in ihrem Bemühen, Wertvolles zu schenken, dieses Jahr erneut unterstützen, indem wir unser Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» verbilligt verabreichen. Bedienen Sie sich des umstehenden Gutscheines.

Ausschneiden und einsenden an **Verlag A. Vogel, Teufen AR**

### Schondiät

1 Glas Grapefruitsaft  
1 Stück Vogel-Brot mit  
Butter bestrichen und mit  
Sesamsamen bestreut  
1 Apfel

oder

Heidelbeermüesli  
1 Stück Vogel-Brot  
mit Nussa und Honig  
1 Glas Hagebuttentee

Salate: Spinat-, roher Ran-  
den- und Kressesalat  
gedämpftes Lauchgemüse  
Buchweizengericht  
mit Meerrettich-Quark  
1 Glas Karottensaft

Salate: Weisskraut-, Ka-  
rotten- und Zichoriensalat  
Kohlräbligemüse  
Hirsegericht  
1 Glas Biotta-Randensaft

Kartoffelsuppe mit fri-  
ischem Gemüse  
Belegtes Knäckebrot mit  
Quark und Rettichscheib-  
chen  
Endiviensalat  
1 Glas Randensaft

Pellkartoffeln mit Meer-  
rettich-Quark  
rohes Reformsauerkraut  
1 Glas Buttermilch

### Strenge Leberdiät

1 dl Heidelbeersaft, unge-  
zuckert  
1 Scheibe Knäckebrot  
um 9 — 10 Uhr  
Zwischenverpflegung  
1 dl roher Karottensaft

2 dl Buttermilch oder ver-  
dünntes Molkosan mit ge-  
mixtem Quark  
um 4 Uhr  
Zwischenverpflegung  
frischer Grapefruit- oder  
schwarzer Johannisbeer-  
saft und 1 Knäckebrot

Naturreisschleimsuppe mit  
Beigabe von frischem Spi-  
natsaft  
2 Scheiben Knäckebrot  
1 Glas verdünntes Molko-  
san

### Wöchentlicher Safttag

Jede Stunde 1 Glas Heidelbeersaft. Ein-  
mal darf statt dessen 1 Glas Buttermilch  
genommen werden.

oder

4—6 dl Gemüsesaft im Verlauf des Tages  
unter Abwechslung zwischen Karotten-,  
Spinat-, Randen- und Kohlsaft. Einmal im

Tag darf auch 1 Glas Buttermilch genom-  
men werden.

Alle weiteren Angaben sind, wie bereits  
erwähnt, im empfohlenen Leberbuch zu  
finden.

Wer eine Kur auswärts durchführen  
möchte, findet Aufnahme im Bad Horn/  
Horn TG, wo er auch gleichzeitig thera-  
peutische Pflege geniessen kann.

**Gutschein** im Wert von Fr. 1.50 für den Bezug des Buches

### Die Leber als Regulator der Gesundheit

zu Fr. 8.— statt Fr. 9.50, in deutscher Sprache

zu Fr. 10.50 statt Fr. 12.—, in englischer und französischer Sprache

Dieser Gutschein ist nur für Abonnenten und nur bis zum 5. Januar 1965 gültig.

Senden Sie mir .....Exemplare «Die Leber als Regulator der Gesundheit» in  
deutscher, englischer oder französischer Sprache (Gewünschtes unterstreichen)

Adresse bitte in Blockschrift schreiben :

Name : .....

Adresse : .....

Vergünstigung nur gegen Einsendung des Gutscheines an : **Verlag A. Vogel,  
Teufen AR**