Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 12 (1955)
Heft: 4

Artikel: Der Landbriefträger und die Leber
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551950

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

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

Lehm. Das Hauptmittel aber ist Tormentavena. Davon gibt man täglich 2-3mal 2-5 Tropfen und zwar je nach dem Alter des Kindes und auch je nach der Sensibilität des Kleinpatienten. Das Einnahmequantum kann so stark gesteigert werden, bis die gewünschte Wirkung eintritt und der Stuhl wieder Normal-Konsistenz aufweist. Wichtig ist ferner, dass öfters warme Sitzbäder gemacht werden oder auch warme Kräuterwickel auf den Bauch mit Kamillen- oder Zinnkrauttee. Die Diät soll in erster Linie eine Naturreis-Diät sein, indem viel Naturreisschleim gegeben wird. Diesem Reisschleim kann etwas roher Rüeblisaft beigemengt werden. Man kann hiezu aber auch den eingedickten Rüeblisaft, also Biocarottin verwenden, wofür ½ oder ¼ Teelöffelchen voll genügt. Nach und nach kann von der Naturreis-Diät auch auf Gerstenschleim übergegangen werden. Man beachte indes, dass dieser aus der ganzen Gerste hergestellt werden muss. Ebenso verhält es sich mit Hafer- und Weizenschleim, die nachträglich eingesetzt werden dürfen, und die man ebenfalls aus ganzen Körnern herstellt. Auch Brei aus Hirse und Buchweizen ist sehr empfehlenswert. Weissmehlprodukte aber, so auch weisser Gries sind völlig zu meiden. Mit der Schale gedämpfte Kartoffeln kann man durchpassieren und ebenfalls als Brei geben. Auch dazu wird etwas Carottensaft verabfolgt. Langsam kann man auch mit etwas Lauchgemüse beginnen, während die andern Gemüse nicht empfehlenswert sind, bis die Krankheit gänzlich ausgeheilt ist.

Von den Früchten kommen roh geraffelte Aepfel in Frage. Unter Umständen kann man diese auch noch mit Bananen vermengen. Auch Heidelbeeren sind zu empfehlen und sobald die akutesten Erscheinungen vorüber sind, darf auch etwas Crapefruitsaft genommen werden. Als weiteres Getränk kann in kleinen Mengen auch noch Eichelkakao gegeben werden. In vielen Fällen ist selbst die Verabreichung von Mandelmilch angebracht und wird sozusagen immer gut ertragen.

Das Nahrungsmittelquantum soll sehr niedrig gehalten werden. Erst, wenn die Verdauung wieder einigermassen normal ist, so dass der Stuhl wieder die richtige Farbe und die notwendige Konsistenz aufweist, darf auch das Quantum langsam wieder etwas erhöht werden. Auf jeden Fall wirkt ein zu grosses Quantum viel schlimmer als ein fast zu mässiges. Sollte irgend eines der erwähnten Nahrungsmittel nicht gut ertragen werden, dann muss man solches je nach der persönlichen Sensibilität des kleinen Patienten einfach weglassen. Auch die Zusammensetzung der Nahrung muss sich individuell gestalten. Ist der Stuhl wieder, wie erwähnt, in Ordnung, dann kann man die Mitteleinnahme langsam vermindern. Auch der Eichelkakao kann allmählich weggelassen werden, und vorsichtig geht man zur Normalnahrung über. Sollten sich kleine Rückfälle einstellen, dann muss auch die Diät wieder etwas strenger eingehalten werden. Auf diese Weise gelangt man vorwärts bis zur völligen Heilung.

Der Wert von Vitamin-F-haltiger Nahrung

Die Bedeutung der ungesättigten, essentiellen Fettsäuren kann für die Leber nicht genug hervorgehoben werden. Es handelt sich hiebei um Linol- und Linolensäuren, also um so genanntes Vitamin-F. Bei Leber- und Gallenerkrankungen wird die Krankheitsdauer verkürzt durch Einnahme von Vitamin-F-haltiger Nahrung. Auch die Beschwerden der Leberkranken werden dadurch rasch gemildert. Warum ist dies so? Weil die essentiellen Fettsäuren vom Linol- und Linolensäuretypus für den Fettumsatz unentbehrlich sind und zudem notwendige Aufbaustoffe darstellen. Wissenschaftliche Forschungen haben ferner gezeigt, dass diese ungesättigten, essentiellen Fettsäuren auch für den Glykogenaufbau in der Leber unentbehrlich sind.

Sowohl Fettleibige und zu Magere mögen sich merken, dass die genannten Fettsäuren auch die Fettablagerungen in den Geweben regulieren. Somit ist die Erhaltung der richtigen proportionellen Linie sehr davon abhängig, dass wir genügend Vitamin-F-haltige Nahrung einnehmen.

Wo finden wir nun die Vitamin-F-Lieferanten in der Natur? In erster Linie sind es die Oelfrüchte, wie die Sonnenblumenkerne, der Leinsamen, daher auch das Linosan und Linovitam, der Mohnsamen, die Sesam- und Pinienkerne, die Oliven und Mandeln. Auch Pasten, Crèmen und Brotaufstriche, die aus den soeben genannten Oelfrüchten hergestellt sind, enthalten Vitamin-F, wenn sie natürlich, ohne künstliche Zusätze und ohne Erhitzung verarbeitet werden. Oele, die keinerlei Raffinade erlitten haben und kalt gepresst sind, enthalten ebenfalls die für unsere Gesundheit so wichtigen Fettsäuren.

Dass diese ungesättigten Fettsäuren auch bei der Entstehung und Heilung von Krebs eine ganz wesentliche Rolle spielen, sei nur nebenbei erwähnt, denn sie bilden einen empfindlichen Mangel, wenn sie fehlen und helfen heilen, wenn sie dem Kranken zugänglich sind.

Wenn wir die erwähnten Faktoren genau überprüfen, dann erkennen wir deutlich, dass eine Diät bei Gallen- und Leberleiden mit naturreinen Fettstoffen richtig ist. Was uns also die Natur seit Jahrzehnten gezeigt hat, wird heute von den neuesten, wissenschaftlichen Forschungen klar und deutlich bestätigt. Auch auf diesem Gebiet geht somit, wie bei vielen andern Gesundheitsfragen, die richtige Beobachtung und das Erfahrungsgut des Praktikers der exakten Forschung voraus.

Nicht nur der Leidende, sondern auch der Gesunde sollte für eine Vitamin-F-reiche Naturnahrung besorgt sein, denn diese erhält unsere Leber gesund, bewahrt uns vor Gallenstörungen und verschafft uns die notwendige Widerstandskraft gegen vielerlei Infektionskrankheiten.

Der Landbriefträger und die Leber

Der Landbriefträger, was hat denn der besonderes mit der Leber zu schaffen? Was will uns dieses sonderbare Thema wohl zeigen? Nun ganz einfach, dass der Beruf eines Landbriefträgers günstig ist für seine Leber. Er wird dabei nicht leicht leberkrank werden. Warum denn nicht? Die Antwort ist einfach, denn regelmässige, wenn möglich tägliche Bewegung im Freien ist eine gute Methode, um die Leber immer funktionstüchtig zu erhalten. Der Landbriefträger nun muss täglich viel laufen. In gebirgiger Gegend muss er steigen und richtig atmen, was ihm eine gute Blutzirkulation und einen geregelten Stoffwechsel beschafft. Sein Beruf bringt also genügend Bewegung mit sich. Fast ist er deshalb zu beneiden, denn der moderne Mensch hat meist zuviel sitzende Arbeit zu verrichten. Oft hält er sich dabei noch in schlecht gelüfteten und schlecht belichteten Räumen auf. Statt wenigstens auf dem Weg zum Betrieb, wie auch auf dem Heimweg tüchtig zu laufen, benützt er das Tram, die Bahn oder das Auto, wo er natürlich wieder sitzt, so dass er auch bei dieser Gelegenheit des Segens der Bewegung verlustig geht. Statt wenigstens nach dem Nachtessen noch einen tüchtigen Lauf vorzunehmen, setzt man sich in ein Versammlungslokal, in den Klub oder an den Stammtisch und womöglich wird dann nachträglich auch der Heimweg wieder nicht zu Fuss zurückgelegt. Zu Hause aber geht man alsdann ins Bett und ruht sich liegend aus vom vielen Sitzen. Die Beine werden beinahe nur noch benützt, um bei mangelnder Sitzgelegenheit zu stehen; langes Stehen aber ist keineswegs gesund, da es mit der Zeit Krampfadern zur Folge haben kann. Da das Laufen nötig ist zur Erhaltung einer guten Pfortadertätigkeit und somit auch zur Gesunderhaltung der Leber, sollten wir es uns zur Pflicht machen, täglich zu laufen. Wenn unser Wirkungsfeld nicht zu Hause ist, haben wir

eine gute Gelegenheit, wenigstens den Weg zum Arbeitsplatz zu Fuss zu gehen. Wir müssen nur zeitig genug aufbrechen, damit wir nicht hasten und jagen müssen, sondern mit innerer Ruhe unsern Lauf ausführen. Bestimmt wird es nun keinem mehr unklar sein, warum der Landbriefträger im Hinblick auf seine Leber beruflich besonders begünstigt ist. Er kann das Notwendige mit dem Nützlichen verbinden, mag es oft auch nicht immer angenehm sein, sich bei Wind und Wetter im Freien zu befinden. Die Bewegung, die tüchtige Atmung und der gesundheitliche Nutzen entschädigen ihn für alle Unbill. Ahmen wir also den Briefträger ein klein wenig nach, laufen wir täglich ein Teil seiner Strecke, und wir werden nicht nur unserer Leber sondern unserer Gesundheit überhaupt einen guten Dienst leisten. Vielleicht finden wir nach reiflicher Ueberlegung auch eine Möglichkeit, das Notwendige mit etwas Nützlichem zu verbinden, damit wir unsere kostbare Zeit etwas lieber opfern.

Wölfe im Schafspelz

Immer mehr Berichte gehen bei uns ein über Schwierigkeiten und körperliche Schädigungen, die durch die neuen, amerikanischen Patentmittel entstehen, welche man als Zusätze im Abwaschwasser verwendet. Fachleute teilten mir kürzlich eine interessante Beobachtung mit. In einem Spital wollten die Blutgerinnungsversuche nicht mehr gelingen, während sie in einem andern Spital einwandfreie Resultate erzielten, obwohl nach der gleichen Methode Parallelversuche durchgeführt wurden. Man fand dann heraus, dass die Laboratoriumsgeräte mit einem der neuen Patentmittel gewaschen, aber nachträglich nicht genügend nachgespült worden waren. Die zurückgebliebenen Spuren des Zusatzes konnten daher die normale Reaktion verunmöglichen.

Man kann vor diesen Patentmitteln tatsächlich nicht genug warnen, weshalb auch die Leser unserer «Gesundheits-Nachrichten» äusserst vorsichtig sein möchten. Wohl mögen diese Zusätze für die Hausfrau praktisch, aber eben nicht immer harmlos sein. Nur zu leicht kann es vorkommen, dass man nicht genügend nachspült, so dass Spuren dieser Zusätze an den Gläsern und Tellern hängen bleiben.

Ich erhielt auch Berichte von Leuten, die gegen Hautausschläge sehr empfindlich sind. So lange sie die erwähnten Zusätze benützten, beobachteten sie ekzemartige Erscheinungen, Bläschen im Munde und andere Störungen, die aber wieder verschwanden, sobald sie wieder ohne Zusätze nach der alten Art abwuschen.

Da es vorkommt, dass auch in Zahnpasten Zusätze verwendet werden, die Bläschen im Munde verursachen, sollte man vorsichtig sein und sich nur jener Marken bedienen, die auf natürlicher, einfacher Grundlage aufgebaut sind. Die gleiche Vorsicht sollten wir auch beim Mundwasser, das wir verwenden wollen, beachten, denn auch dieses kann Zusätze enthalten, die vom naturgemässen Standpunkt aus gar nicht empfehlenswert sind. Vorsicht ist also gegen diese neuzeitlichen Wölfe im Schafspelz geboten, denn sie suchen sich in manche Familien einzudrängen. Nicht alles ist harmlos, was danach ausschaut, denn es gibt Giftstoffe, die nach dem Grundsatz arbeiten: «Steter Tropfen höhlt den Stein.»

Einige Richtlinien zur Pflege und Behandlung von Nervengeschwächten und Nervenkranken

Oft kommt es vor, dass Angehörige von Nervenschwachen und Nervenkranken entweder zu weichlich oder aber zu streng und hart sind. Es ist vor allem auch für das Pflegepersonal nicht immer leicht den richtigen Ton zu treffen, denn Nervengeschwächte, wie auch Nervenkranke können sehr empfindlich sein, da sie keine innere Reserve im Nervensystem besitzen. Sie ertragen normalerweise keinen Widerspruch, vor allem auch nicht ständiges Zurechtweisen. Man sollte sie also nicht reizen, sondern sie viel eher geschickt über einen Mangel hinwegheben. Auch wenn der Kranke etwas Unrechtes getan hat, sollte er nicht hart zu einem Geständnis gezwungen werden, denn dadurch verschliesst er sich womöglich nur und wird noch bockbeiniger als zuvor. Er kann allerdings auch unsere Gutgläubigkeit missbrauchen, weshalb man auch wieder nicht weichlich, zimperlich oder gar weinerlich mit ihm umgehen sollte. Eine liebevolle, aber bestimmte Strenge wird ihm den mangelnden Halt ersetzen und ihm daher wohltun. Man wird ihm erklären, auf welche Art er Verkehrtes, das ihm unterlaufen ist, vermeiden kann. Eine Rüge soll nicht reizen und den Widerspruch hervorrufen, sondern soll als liebevolle Führung, als feste Hand und getreuliche Unterstützung empfunden werden. Solcher Leitung vertraut sich der Kranke gerne an. Ruft man jedoch den Widerstand des Patienten hervor, dann treibt man ihn nur in seine Schwächen hinein.

Nervenkranke und Nervenschwache verfallen immer gerne wieder in ihre eigene, unwirkliche, meist finstere Welt und spazieren alsdann mit ihren Gedanken in eigenartigen, unergründlichen Sphären, Empfindungen und Phantasien herum. Es ist daher notwendig, dass man ihnen soviel als möglich Ablenkung beschafft. Sie sollen sich möglichst wenig mit ihrer eigenen Gedankenwelt befassen, sondern entweder ihre Gedanken bei einer Arbeit oder Aufgabe haben oder aber in ein Gespräch hineingezogen werden, das ihnen leichtere Probleme vor Augen führt, auch wenn sie selbst keine Antwort darauf geben. Auf Spaziergängen ist es ein Leichtes, sie immer wieder auf die vielen Naturschönheiten aufmerksam zu machen, ihnen das Malerische, das Geographische vor Augen zu führen und sie bei den mannigfachen botanischen Wundern verweilen zu lassen. Auf diese Art wird sich das Rad der normalen Gedankenwelt langsam wieder zu drehen beginnen. Die Phantasie und egozentrische Einstellung, die oft zwischen Lebenswille und Vernichtungswahn hin- und herpendelt, wird dadurch weniger Kraft und Raum bekommen.

Tüchtiges Marschieren, schöne Wanderungen, ja sogar leichtere sportliche Touren, auch Skifahrten können wunderbare Ablenkung mit sich bringen. Wenn der Kranke dabei nicht forciert wird, und er soll nicht forciert werden, dann kann er langsam wieder in normale Empfindungsbahnen hineingeführt werden.

Sehr zweckdienlich sind auch physikalische Anwendungen. Nach den verschiedensten Bädern, die aufweichen, lockern, entspannen, nach Schwitzkuren und Schlenzbädern, die die Zirkulation fördern, entgiften und entschlacken, werden Massagen als Wohltat willkommen geheissen. All dies trägt dazu bei, gewisse Hemmungen und Sperrungen langsam zu lösen. Gleichzeitig sollte auch die Ernährung auf natürlicher Basis beruhen und reich an Vitamine und Nährsalzen sein. Je nach der Tragfähigkeit des Patienten kann man auch versuchsweise eine Saftdiät einschalten oder gar zur leichtern Fastenkur übergehen. Allerdings muss man dann den Kranken gut in Händen haben und ihm geistig sehr behilflich sein, denn solche Kuren stellen gewisse Anforderungen an ihn, die oft nicht einmal der Gesunde auf sich nimmt. Wenn man ihn indes geistig unterstützt, indem man wohl sachlich auf seine krankhaften Aeusserungen eingeht, sie aber nicht allzuwichtig nimmt, sondern vielmehr ganz unmerklich einen bessern, günstigeren, einfacheren Weg zeigt, dann wird der Kranke immer mehr unserer Richtlinie folgen können. Er wird wieder einfach zu denken beginnen, zusammenhängender und vor allem logischer. Sein Unwille wird mehr und mehr weichen. Um dies zu erreichen, muss man es jedoch verhüten, den Kranken durch Widerstand zu reizen, denn dies bringt ihn in innere Verzweiflung hinein, führt ihn zu krankhaften