

Zeitschrift:	Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform
Herausgeber:	A. Vogel
Band:	2 (1930-1931)
Heft:	10
Artikel:	Die Leber
Autor:	A.V.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-968514

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: 18.02.2026

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

Ich möchte spielen so gerne
Auf deiner Geige einmal,
Wenn leise ziehen die Sterne
Und Friede schwebt über das Tal,
Dann würde die Geige dir singen
Von einem Morgen, der tagt,
Der sichere Heilung wird bringen
Und enden all' Not und all' Klag
Getröstet würdest du schauen
Mit geistigem Augenlicht
Voll Mut und voller Vertrauen,
Voll Freud' auf die Zuversicht,
Die strahlend leuchtet entgegen,
Die glücklich erwärmet das Herz
Und still, voll freudigem Segen,
Wird schwinden der bittere Schmerz.

S. V.

DIE LEBER.

Kennst du sie, die grösste Drüse des menschlichen Körpers. Weisst du, was sie für deine Gesundheit tut, wie sie sich wehrt um gemachte Fehler und Dummheiten auszumerzen?

Nicht weniger als 700 Liter Blut werden alle 24 Stunden von ihr filtriert und gereinigt, ohne dass du daran denken, ja überhaupt etwas davon wissen musst. Du weisst vielleicht aus alten Sprichwörtern, dass dein Wohlbefinden und deine Gemütsstimmung nicht un wesentlich von deiner Leber abhängig sind, denn wenn dir etwas über die Leber gekrochen ist, dann ist nicht gut Kirschen essen mit deiner Mutter Kind.

Galle heisst das Ding, das aus der $1\frac{1}{2}$ bis 2 Kilo schweren Drüse, der Leber, ausgespieen wird, und glaub nur, ohne diese bittere Galle könnten die Süßigkeiten des Lebens nicht empfunden werden. Kann diese bittere Galle nicht ungehindert in den Verdauungskanal, dann geht sie ins Blut und kommt bei grossen Mengen als Gelbsucht und bei kleineren Mengen als geistige Galle zum Vorschein. Alle gehässige Bitterkeit hat man, sich selbst dabei entschuldigend, der armen Leber zugeschrieben, und obschon es in gewissem Sinne damit zusammenhängt, kann die buchstäbliche Galle nicht immer für die andere verantwortlich gemacht werden.

Zirka siebenmal so gross ist also die Behausung der Galle (die Leber) als das Herz, das wie der Dichter es besingt, als Sitz der Liebe dargestellt wird:

«O wie gross ist doch die Leber,
Drin des Menschen Zorn gelegen,

Der gesunde Mensch leidet nie für längere Zeit an Schlaflosigkeit.
(Dr. Meng.)

Und wie klein sein Sitz der Liebe,
Dieses Handvoll Herz dagegen.»

Galle wird also in der Leber fabriziert, und zwar nicht aus feinen, wertvollen Rohstoffen. Bescheiden verwendet die Leber alte Blutzellen zur Herstellung der so wichtigen gelbgrünen Galle, die bei Zufuhr von Speichelbrei aus dem Magen direkt in den Zwölffingerdarm geleert, in der Zwischenzeit in einer zirka 70 Gr. fassenden Blase, der Gallenblase, aufgestapelt wird.

Die Galle aktivisiert das fettpaltende Ferment der Bauchspeicheldrüse, wonach die Verdauung (Emulgierung, Verseifung und Assimilierung) richtig vor sich gehen kann. Dreiviertel Liter Galle wird also täglich aus der Leber exportiert, jedoch weit interessanter ist der Import und die Verarbeitung der 700 Liter Blut, die innert 24 Stunden durch die Pfortader aus allen Bauchorganen, Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse, Dünndarm, Blinddarm und Dickdarm hergeführt werden, sodass kein Nahrungsstoff in die Körperegewebe dringen kann, ehe er nicht die grosse Quarantänestation der Leber passiert hat.

Wehe uns, wenn die Leber nur eine Sekunde all die von den genannten Organen, vor allem vom Darm kommenden Gifte, durchlassen würde. Es wäre unter Umständen genug, um uns unrettbar zu vergiften. Sogar bei normaler Verdauung sind die Abbauprodukte giftig, vor allem diejenigen des Eiweisses. Eiweisspeptone sind so giftig, dass ein Hund daran zugrunde geht, wenn ihm solche ins Blut eingespritzt werden.

Arme Leber, was musst du bei der heutigen Ernährung, wo alles durcheinander gegessen wird, nicht alles verarbeiten und entgiften! Einige Gramm des eigenen Pfortaderblutes in die, aus der Leber austretende Lebervene eingespritzt, würde schon tödlich vergiften. Über eine Million Leberläppchen, wovon jedes wiederum aus zirka 350 000 Zellen aufgebaut ist, besorgen als ein wunderbar konstruierter Apparat die Entgiftung des Blutes.

Verschiedene Fermentprozesse verrichten diese Entgiftung, während das Blut die Leberläppchen durchzieht, jedoch obschon diese Tatsache feststeht, ist es dem Menschengeiste bis heute noch nicht vergönnt, in die Geheimnisse dieser Entgiftung hineinzublicken, denn die wenigsten der geheimnisvollen feineren Vorgänge unserer Drüsen sind uns bekannt.

Weil wir die feinsten und wichtigsten Vorgänge des lebendigen Körpers nicht kennen, gerade deswegen sollten wir in der Medizin, wie auch in der ganzen damit verbundenen Wissenschaft etwas demütiger sein und vom hohen Rosse herabsteigen.

Das gelblich gewordene Weiss der Augen, die braunen Schatten unter den Augen, wie auch das gelbliche Pigment

Wer oft in Hast isst, handelt ebenso töricht, wie der Mensch,
der schlecht kaut.

mancherdürren Gestalt, die sich matt und lebensmüde dahinschleppt, reden von einem mehr oder weniger grossen Versagen der Leber. Durch Medikamente (Arsen, Salvarsan, Morphium, Atropin, Strychnin etc.), durch künstliche Nährsalzpräparate, durch Reizgifte (Koffein, Tein, Nikotin, Alkohol), durch unzweckmässige Nahrungsmittel (Fleisch, Eier, künstliches Schleckzeug) etc., kann die Leber derart geschädigt werden, dass sie ihre treuen Dienste nicht mehr voll verrichten kann und dann geht es schnell abwärts.

Die Galle, die ins Blut kommt durch ein plötzliches Zusammenziehen der Muskeln im Gebiete des «Vagus und Sympathikus», hervorgerufen durch Schreck oder grosses Leid, ist nicht so schlimm, wie eine durch naturwidrige Ernährung hervorgerufene Lebererkrankung, die durch Bakterien eine fieberhafte und durch Zellen von Neubildungen eine krebsartige werden kann. Auch Würmer (besonders durch die Eier des Hundebandwurms entwickelte), die durch den Darm in die Leber gelangen, können Ursache einer schweren, meist ganz schlimm endenden Leberkrankheit sein.

Wenn wir vollwertige, vorwiegend pflanzliche Nahrungsmittel zu uns nehmen, wobei vor allem Fleisch gemieden werden sollte, dann kann unsere Leberfunktion bis ins hohe Alter störungsfrei sein, was für uns die erfüllte Vorbedingung eines glücklichen Daseins bedeutet.

Dann kann die weitere wunderbare Arbeit der Leber, das Aufspeichern und Verarbeiten der Kolenhydrate, die Bildung von Glykogen und wiederum Fruchtzucker als notwendige Verbrennungswerte, auch richtig vor sich gehen. Eine gesunde Leber und damit verbunden auch eine gesunde Niere (denn dies hängt immer sehr eng zusammen) sind für uns gleich einer sicheren Rente, die uns recht lange zu erhalten vermag, d. h. insofern wir durch naturgemässen Lebensweise dazu Sorge tragen.

A. V.

DIE NOT DES STOTTERERS.

Als Kinder haben wir uns gern mit einem Verschen geneckt, an das ich später öfter habe denken müssen. Das Verschen lautete:

«Däine, met de schaifen Bäine!» —
«Junge, met de liärdenen Tunge!»

Mädchen, mit den schiefen Beinen, — Junge, mit der ledernen Zunge!» Ich finde heute die Richtigkeit dieser Beobachtungen bestätigt. Dass Mädchen und Frauen häufiger X-Beine haben als Knaben und Männer mag hier unerörtert bleiben, aber das

Für den guten Arzt ist jeder neue Krankheitsfall ein Erlebnis. (Dr. Federn.)
194