

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 4 (1946-1947)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Abendbrot  
**Autor:** A.V.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551214>

#### **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:** 29.01.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemäss Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahres-Abonnement Fr. 3.80, Ausland 4.50  
Erscheint monatlichRedaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen  
Tel. Teufen 3 61 70 Postcheck IX 10 775  
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen (Aarg.)Insertionspreis:  
Die einspaltige Millimeterzeile 12 Rp.

## Inhaltsverzeichnis

1. Dezember	1
2. Abendbrot	1
3. Die Leber	2
4. Aus dem Gerichtssaal	3
5. Unsere Heilkräuter: Bibernellwurzeln	4
6. Homöopathie: Guajacum	5
7. Fragen und Antworten: a) Mumpf; b) Nervenentzündung; c) Basedow	5
8. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Folgen der Sterilisation; b) Schwerhörigkeit; c) Interessante Beurteilung eines Arztes; d) Müdigkeit und Gedächtnisschwäche	6
9. Wichtige Mitteilungen: a) Ab 1. Januar; b) Die grüne Farbe; c) Wir danken	7

## ABENDBROT

Welche Gedanken mögen uns beim Betrachten dieses Wortes wohl aufsteigen? Abend, der Abschluss eines Tages, der uns vielleicht glücklich und befriedigt den Feierabend empfinden lässt! War der Tag voll Sorgen und Kummer- nissen, dann mag der Abend dem Tage ein Ende bereiten, indem uns bald die milde Hand des Schlafes über die Stirne streichelt und wie eine verständnissvolle Mutter die Kummerfalten glättet. Mag uns in der Stille unserer Kammer die Erinnerung an jenen bedeutungsvollen Abend auftauchen, als zwölf Männer mit ihrem Meister bei der Dämmerung des 14. des Monats Nisan im Obersaal zusammenkamen, um gemeinsam das letzte Abendbrot zu essen. Jenes Abendbrot, das in grosszügiger Symbolik die Erfüllung des alten Bundes und zugleich die Einweihung des neuen Bundes darstellen konnte. Der Abend, d. h. das Ende jenes grossen Tages des alten oder Gesetzesbundes war gekommen. Viel Böses und Schweres hatte dem langen Tage inne gewohnt, der von der Zeit des Auszuges aus Aegypten und der Gesetzgebung am Sinai bis zu jenem denkwürdigen Abend im Jahre 33 dauerte.

Brot, das aus dem Körper, dem Leibe des Weizenkornes hergestellt ist, ist sein Entstehen nicht auf den Tod des Weizenkornes aufgebaut, denn es muss zermalmt werden, damit das Brot entstehen kann? Verstehen wir nun den grossen Nazarener, wenn er sagt: «Dies ist mein Leib, der gebrochen wird!»

Die Traube, muss sie nicht zerquetscht werden, um den Becher mit rotem Wein füllen zu können? Begreifen wir nun die Worte des grossen Meisters, wenn er sagte: «Dies ist mein Blut, das Blut des neuen Bundes, das für viele vergossen wird!»

## DEZEMBER

Dezember will täuschen mit Schneegetriebe,  
Dezember will täuschen mit Schenken und Liebe,  
Indes das alte Jahr zu Grabe legt,  
Die Hoffnung, die es warm gehegt.  
Wohl haben Glocken froh geklungen,  
Den Frieden hat es nicht errungen!  
Dezember aber täuscht weiterhin  
Mit Festglanz und mit heiterm Sinn.  
So lasst ihn täuschen, unsre Augen sehen klar,  
Kampf war im alten, Kampf wird sein im neuen Jahr!  
Kampf, zwischen Wahrheit und des Irrtums Macht,  
Kampf, zwischen Güte und der Bosheit Nacht.  
Wann deckt der reine, weisse Schnee  
Für immer zu das abgrundtiefe Weh?  
Getrost, es gibt ein Wort, das heisst: «genug!»  
Die Waage wog, enthüllte den Betrug,  
Es kommt der Sturm, der alles Nicht'ge wird verwehn',  
Dann wird die Güte nicht mehr frierend an dem Wege steh'n,  
Dann reicht sie nicht mehr Almosen dar,  
Dann wird sie froh erblühn das ganze Jahr!

Haben wir übersehen oder vergessen, dass er dabei verhiss, von dem Getränk des Weinstockes mit seinen Jüngern im Reiche seines Vaters neu zu trinken! Denken wir daran, dass er sie vordem beten lehrte: «Zu uns komme dein Reich.» Glauben wir an die Worte jenes wahrhaftigen Vertreters der Wahrheit? Ein Jahr der alten, bösen Welt geht zur Neige, einer Welt voll Blut und Tränen, voll Unrecht und frömmelnder Heuchelei. Ein neues Jahr tritt heran, das der neuen Welt näher steht, jener verheissen Welt, in welcher Gerechtigkeit wohnen soll, jener Welt, in welcher der Wille des Höchsten so geschehen wird, wie er zur Zeit nur in den himmlischen Oertern geschieht. Wieder sind wir einen Schritt jener Zeit näher, in der die Menschen nicht mehr vom Brot der Trübsal essen müssen, in der sie nicht mehr den Mitmenschen, den Bruder bombardieren und ermorden, um nachher an den verwaisten Kindern wieder Gutes tun zu wollen und dabei die Ehre für sich in Anspruch zu nehmen. Man wird seine Mitmenschen nicht mehr in den Hunger treiben, um ihnen dann grossmütig die Brosamen von seinem reich gedeckten Tische geben zu müssen!

Einmal wird man den Hungernden nicht mehr Steine statt Brot geben können und alle ehrheischenden Wohltäter werden ausgespielt haben. Dass die damals gegebene grosse Verheissung zum Wohle aller Menschen guten Willens recht bald in Erfüllung gehen möchte, das sei unser Wunsch und die Würze unseres letzten Abendbrotes zum Abschluss des vergangenen Jahres. Dann wird die Ehre nicht mehr dem Mammon und Kriegsmoloch, sondern ge-

mäss der Verheissung auf Betlehems Fluren, wieder dem Gotte in der Höhe gegeben werden, der hoch über dem engherzigen, niederen Menschengeiste thront, und dann erst wird Friede sein auf Erden und ein Wohlgefallen an den Menschen, die eines guten Willens sind. Daran werden auch die nie enden wollenden Konferenzen der grossen Ränkeschmiedkünstler nichts ändern können.

Wer wird nun sein letztes Abendbrot im alten Jahr unter diesem Gesichtspunkt zu feiern vermögen? Wer wird nicht lärmendem Uebermut frönen, nicht eitle Wünsche hegen, sondern zielsicher und mutig dem neuen Kampf ins Auge blicken?

A. V.

## Die Leber

Der Mensch scheint nicht für den Aerger geschaffen worden zu sein, sonst würde der Körper diesem unerwünschten Gaste gegenüber mehr Widerstand entgegenbringen können. Nun, was hat der Aerger mit der Leber zu tun? Alle diejenigen, denen schon etwas über das Leberchen gekrochen ist, wie man so zu sagen pflegt, wissen wohl, wie unangenehm Aerger und Verdruss auf die Leber und somit auch auf den ganzen Menschen einwirken kann.

Dass die Leber die grösste Drüse des ganzen Körpers ist, wissen viele Menschen, was sie jedoch alles zu leisten hat, das wissen noch lange nicht alle, und deshalb wollen wir zu unserem Nutzen einmal näher betrachten, Welch vielseitige und interessante Arbeit die Leber für unsere Gesundheit zu bewältigen hat.

Vielleicht wird mir ein kulinarisch gut geschulter Ge- niesser mit einem leichten Schmunzeln in den Mundwinkeln erwidern, dass er die Leber am liebsten mit einer sauren Sauce serviert erhalte. Demgegenüber möchte ich jedoch behaupten, dass einem jeden, bei dem die eigene Leber nicht richtig funktioniert, auch der Genuss am Essen einer fremden (tierischen) Leber vergehen wird. Heute wollen wir uns also mit der eigenen lebenden Leber befassen und dabei gleich feststellen, dass sie täglich, d. h. innert 24 Stunden circa 700 Liter Blut filtriert, so, dass die normale Blutmenge eines Erwachsenen von circa 7 Litern täglich 100 mal durch die grosse Filteranlage der Leber geleitet wird. Die Leber ist die grösste und die am besten eingerichtete Fabrikationsanlage des ganzen Körpers. Nicht nur die Reinigung und Umarbeitung des verbrauchten Blutes ist den Laboratorien der Leber übertragen, sondern auch das gesamte mit Nährstoffen beladene Blut aus den Verdauungsorganen. Das ganze Pfortadersystem, d. h. jene grosse Bauchvene, in der sich alle Adern vereinigen, die aus dem Magen, dem Dünndarm, Dickdarm und Blinddarm kommen, ja sogar auch die Adern aus der Milz und der Bauchspeicheldrüse müssen in die Leber. Weil diese Ader eine Pforte darstellt, durch die alles aus den Bauchorganen passieren muss, heisst sie bestimmt Pfortader. Stellen wir uns das gesamte Pfortadersystem nun wie einen Baum vor. Die Pfortader selbst bildet den Stamm, während die Nebenadern, die all die verschiedenen, aufgezählten Bauchorgane versehen, die Zweige darstellen. Durch diese Illustration werden wir begreifen können, warum es so wichtig ist, dass keine Stauungen im Pfortadersystem entstehen dürfen, es sei denn, es erwachsen daraus grosse Nachteile für den ganzen Verdauungsapparat.

Alle Giftstoffe aus dem Darme werden in einer normal arbeitenden Leber vernichtet und das gesäuberte Blut mit allen Nährstoffen verlässt die Leber wieder durch die Lebervene, die in der Nähe des Herzens in die untere Hohlvene mündet. Auch die nähr- und sauerstoffzuführenden Arterien fehlen in der Leber nicht.

Die Leber, mit einer Fabrik verglichen, besitzt viele kleine Fabrikationsräume, die sogenannten Leberläppchen. Jedes dieser Leberläppchen, das circa ein Millimeter lang ist, besitzt circa 350 000 vorzüglich ausgebauten Zellen.

Können wir uns dieses Wunderwerk mit so vielen Zellen auf einen Millimeter Länge vorstellen? Zudem wird jedes Leberläppchen von einem Blutnetzchen durchzogen, dessen

Blutstrom von den Aussenwänden nach innen, also nach dem Zentrum fliest. Die ebenfalls reichlich vorhandenen Gallenkanächen laufen von innen nach aussen, so dass das Blut eines Läppchens in der Mitte wegfliesst und die Galle am äusseren Teile, d. h. an den Wandungen entlang weggeleitet wird.

Wenn wir nun erst noch vernehmen, dass die ganze Leber aus circa einer Million solcher kleinen Leberläppchen besteht, dann kommen wir bestimmt nicht mehr aus dem Staunen über das grösste Drüsenvunder unseres Körpers, der Leber heraus. Nicht umsonst fühlte sich Justinus Kerner dazu bewogen, sein Erstaunen in folgenden Worten zum Ausdruck zu bringen, indem er sagte:

O wie gross ist doch die Leber,  
Drin des Menschen Zorn gelegen.  
Und wie klein sein Sitz der Liebe,  
Dieses Handvoll Herz dagegen!

Wie stark die entgiftende Wirkung des Blutes durch die Leber ist, kann man aus folgendem Experiment ersehen. Man spritzt einige Kubikzentimeter Pfortaderblut unter Umgehung der Leber in eine Armvene, worauf der Mensch durch sein eigenes Pfortaderblut derart vergiftet wird, dass er daran zugrunde gehen kann. Darin finden wir auch die Erklärung, warum Einspritzungen von Medikamenten viel wirksamer und gefährlicher sind als eingenommene Mittel. Was eingenommen wird, passiert den Verdauungsapparat und kommt dabei in die Leber, die, wenn sie gesund ist, alle naturwidrigen Substanzen vernichtet. Darum sollten wir doppelt vorsichtig sein in allem, was wir uns in das Blut einspritzen lassen, denn wir haben ein Gift eher im Körper, als dass solches wieder herausgeschafft werden kann, abgesehen von den manchmal nie mehr voll gutzumachenden Schädigungen. Auch eingenommene Mittel, vor allem Chemikalien, Schlafmittel, Abführmittel, Nervenmittel und wie all die vielen chemischen Mordwaffen unseres Körpers heissen, schädigen die Leber, bis sie Tausende zerstörter und ausser Kurs gesetzter Zellen aufweist, wodurch manchmal sogar die ganze Fabrikation geschädigt werden kann. Auch das berühmte Cibazol, mit all seinen Schwesternpräparaten ist für die Leber ein trügerischer Freund, da all die aufgetretenen Gelbsuchtfälle mit allerlei Lebergeschichten ein allzu deutliches Wort gegen dieses Mittel reden.

Die Leber sollte viel mehr gepflegt werden, denn sie ist eines der wichtigsten Organe des Körpers. Mit einem kranken Herzen z. B. kann man alt werden, mit einer leidenden Leber jedoch bestimmt nicht.

Wenn wir von der Leber reden, wollen wir auch die Gallenblase nicht vergessen, die als Vorratsbehälter der Galle bezeichnet werden kann. Zugleich wird die Galle in der Gallenblase eingedickt, denn die frische Galle aus der Leber hat circa drei bis vier Prozent feste Bestandteile, während die eingedickte Galle circa fünfzehn bis zwanzig Prozent feste Bestandteile enthält. Schon dieser Umstand beweist, dass es nicht auf das gleiche herauskommt, ob der Mensch eine Gallenblase besitze oder ob solche herausgeschnitten worden ist. Bestimmt ist jeder Mensch ohne Gallenblase empfindlicher und verdaut fetthaltige Speisen niemals so gut wie derjenige, der mittelst der Gallenblase mit eingedickter, also mit konzentrierter Galle arbeiten kann. Die Galle wird aus den alten, verbrauchten Blutzellen und dem Eiweiss der aufgenommenen Nahrung hergestellt. Fermente enthält die Galle gar keine und somit ist die Leber die einzige Drüse mit äusserer Sekretion, die gar keine Fermente ausscheidet. Die eingenommenen Fette werden zuerst durch die Galle (gallensaures Natrium) grob gespalten, d. h. in Fettmoleküle geteilt. Dann erst kommt die Wirkung der Lipasen zur Geltung, denn diese Fermente der Bauchspeicheldrüse können ohne die Vorarbeit der Galle keine Fettverdauung erwirken. Nun wissen wir, warum bei einer Störung in der Leber die fetten Speisen nicht verdaut werden können und uns Schwierigkeiten erwachsen, wenn wir die vielen in Fett gebackenen Speisen trotzdem hinunterwürgen. Jetzt haben wir auch eine Ahnung, warum der Stuhl grau oder sogar gräulichweiss ist,