

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 12 (1955)
Heft: 2

Artikel: Uebungen verminderter Abwehrkraft
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551439>

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: 27.01.2026

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

Stellt für unser Empfinden also die weisse Farbe Reinheit dar, wird durch sie Freude und Fröhlichkeit ausgedrückt, dann ist es begreiflich, dass wir sie für Kleidung, Wohnung und Umgebung bei jeder passenden Gelegenheit wählen. Ihre Beeinflussung zur Freude und Fröhlichkeit und zur Hebung unseres seelischen Empfindens ist bestimmt, wenn auch in bescheidenem Mass, in das grosse Heer natürlicher Heilfaktoren einzugliedern.

Ursachen verminderter Abwehrkraft

Es ist eigenartig, dass trotz den hervorragenden Forschungen der Medizin, trotz den vielen neuen Mitteln, die entstehen und eingesetzt werden, doch die Krankheiten nicht zurückgehen, sondern sich vermehren. Neue, früher unbekannte Krankheiten treten auf, und die Krebssterblichkeit nimmt zu. Wohl mühen sich die Aerzte, forschen und arbeiten, aber das erstrebte Ziel wird nicht erreicht. Die Gegenwart mit ihren Bemühungen, Bestrebungen, Erfolgen und Misserfolgen gibt tatsächlich manchem zu denken. Auch ich habe mir oft überlegt, in welch' sonderbarem Zusammenhang dies alles stehen mag? Jedes Frühjahr erneuert sich mir eine Beobachtung, die mich immer wieder zur gleichen Schlussfolgerung führt.

Ein fragliches Beispiel

Vor meinem Hause, das dicht beim Walde liegt, steht ein wilder Kirschbaum, der Jahr um Jahr blüht und Früchte trägt. Schön hebt er sich vom Waldmantel ab, besonders im Frühling mit seinen duftend weissen Blüten, seinen gesunden Blättern und dem schönen, silbergrauen Stamm. Er mag etwa 25 Jahre alt sein, während seine Kameraden, die im Kulturland stehen, die Basler- und Zuger-Kirschbäume noch nicht ganz so alt sind, wie der Wildling. Trotzdem es sich bei ihnen um schön entwickelte und gut gepflegte Bäume handelt, stehen sie doch immer in Gefahr, krank zu werden. Der Schrotschuss fällt sie an, gegen Pilzkrankheiten muss man bei ihnen vorgehen, wie auch noch gegen anderes mehr. Nur bei ganz besonderer Pflege bleibt das Blattwerk schön, während der wilde Baum immer ganz grüne, saubere und gesunde Blätter aufweist, ohne dass er je gespritzt oder sonstwie behandelt würde. Er steht da, lebt, gedeiht und bleibt ganz einfach gesund. Als Erster blüht er, und als Letzter trägt er gereifte Früchte. Wohl sind diese nicht für uns bestimmt, denn sie sind klein und unscheinbar, aber die Vögel erfreuen sich daran, und auch die Eichhörnchen kommen zu Besuch, um sich daran gütlich zu tun. Wie kommt es nun, dass der Baum nie vom Schrotschuss oder einer andern Krankheit befallen wird? Die Antwort eines Gärtners würde ganz einfach lauten, er sei eben als wilder Baum immun, während die veredelten ganz einfach anfällig, also nicht mehr so abwehrfähig seien. Woher aber kommt diese Immunität? Ist nicht auch der Wildling den gleichen Sporen, den gleichen Krankheitskeimen ausgesetzt?

Auch bei den Aepfeln ist es so. Gewisse Sorten widerstehen den Krankheitskeimen, während wieder andere davon befallen werden. So sind die Berner Rosen empfindlich gegen Krebs, gegen Schorf und anderes mehr, während der Jonathan viel immuner ist.

Die gleiche Beobachtung ist auch beim Menschen festzustellen, denn auch bei ihm spielt die Immunität eine grosse Rolle. Woher mag sie kommen und warum wird sie nicht jedem in vollem Massen zuteil?

Einst und jetzt

Wohl wurde das erste Menschenpaar vollkommen erschaffen, so dass der Schöpfungsbericht darüber lautet: «und siehe, es war sehr gut». Es wäre wohl alles so gut geblieben, hätte der Mensch, da er in der einfachen Gehorsamsprüfung versagte, nicht seine vollkommene Hei-

mat verlieren müssen. Lange zwar reichten auch in der unwirtlichen Gegend seine Abwehrkräfte aus, so dass die Menschen damals nach einem langen Leben ganz einfach an Altersschwäche starben. Heute ist dies anders, denn heute lässt in den meisten Fällen irgend eine Krankheit das Lebenslicht aus.

Der vollkommene Mensch besass in seiner ursprünglichen Heimat vollkommene Fruchtnahrung. Nachdem er seiner Vollkommenheit verlustig ging, wurde ihm auch noch das Kraut des Feldes, das zuvor nur für die Tierwelt bestimmt war, zugesetzt. Erst nach der Sintflut kam noch die Fleischnahrung hinzu. Wohl war den Menschen dabei der Genuss von Blut untersagt, auch wurde die Auswahl des Fleisches, das sie geniessen durften, auf wiederkäuen Tiere mit gespaltenen Hufen beschränkt, während ihnen gestattet war, sich zudem von Vögeln und Fischen zu nähren. Was irgend als Nahrung für sie zur Verfügung stand, unterschied sich indes wesentlich von dem, was wir heute geniessen. Wenn auch die Nahrung damals bereits nicht mehr vollkommen war, wie zu Anfang des Menschengeschlechts, so handelte es sich doch immerhin um eine reine Nahrung. Kein Gift, keine Entwertung, keine chemischen Zusätze gefährdeten ihren Wert. Heute ist dies anders geworden, denn heute glaubt der Mensch besser zu wissen, was er benötigt. Er beachtet die vollwertigen Rezepte, die des Schöpfers Weisheit zum aufbauenden Wohl seiner Geschöpfe geschaffen hat, nicht mehr, sondern reist sie bedenkenlos nach eigenem Gutdünken aus ihrem Zusammenhang heraus, sie so der Spurenlemente, der feinen und feinsten Wirkstoffe beraubend. Der Reis muss sein Silberhäutchen hergeben, das uns doch erwiesenermassen vor den Mängelscheinungen der Beriberi-Krankheit bewahrt. Die Zellulose am Getreide und den Früchten wird als wertlos betrachtet und doch, wie rasch verschwindet die Verstopfung, wenn dem Darm die Zellulose nicht fehlt!

Aber das Entwerten der Nahrung spielt nicht nur auf diese Art eine Rolle. Der Mensch greift noch weit umfangreicher in das natürliche Geschehen ein, indem er durch Massivdüngung das biologische Gleichgewicht im Boden stört. Die scharfen Düngmittel schädigen die Mikroorganismen, so dass die Kleinebewesen zum Teil vernichtet werden. Die Dünngewirtschaft, die nur auf Rentabilität statt auf biologische Prinzipien gerichtet ist, rächt sich mit der Zeit schwer. Der Boden wird krank und ausgelaugt, und die Nahrung verliert den ursprünglichen Gehalt und die Schmackhaftigkeit.

Zur verfehlten Düngung gesellt sich auch noch die Giftspritze, deren sich die heutige Menschheit bedienen muss, weil sie das biologische Gleichgewicht des Bodens gestört hat. Diese Gifte aber, die während der Entwicklung und der Kulturperiode gespritzt werden, haften an den Pflanzen und schädigen, denn sie sind 20mal so stark wie das stärkste homöopathische Mittel, das aus den gleichen Grundstoffen hergestellt ist. Lösen diese also bereits in der verdünnten Form eine Wirkung aus, um wieviel grösser ist diese beim konzentrierten Stoff, wie man solchen zum Spritzen der Pflanzen verwendet!

Doch auch damit ist der schädigende Einfluss der auf unsere Nahrungsmittel ausgeübt wird, noch nicht beendet, denn wenn das Gemüse in die Konservenfabrik wandert, dann wird es dort noch weiter entwertet, indem es durch Blanchieren zum Teil der Nährsalze beraubt wird, die wir doch so dringend benötigen! Des Weiteren kommt dann noch ein erneutes Gift als Konservierungsmittel in Anwendung, so Kupfervitriol oder ein anderes.

Des Rätsels Lösung

Dies sind nur einige Andeutungen, die auf die vielen Möglichkeiten von Schädigungen hinweisen, denen wir durch das Prinzip der besseren Ausbeute ausgesetzt sind. Wundert man sich da noch darüber, dass heute mehr Krankheiten als früher auftreten, wenn auf diese Weise

die normale Abwehrkraft des Menschen immer mehr abnimmt, so dass er gegen Dinge empfindlich wird, die ihm früher nichts antun konnten? Noch weitere Schädigungen unseres technischen Zeitalters kommen hinzu, so die Vergiftung der Luft durch die verschiedensten Gase. — An den Raubbau und die seelische Belastung, die unsere Zeit mit sich bringt, wollen wir nur andeutungsweise denken. Wohl ist die Arbeitszeit gegenüber früher verkürzt, aber sie ist gedrängt und hastig. Wohl sind besondere Vergünstigungen, die man früher wenig oder gar nicht kannte, eingeschaltet worden, so Freizeitstunden, Ferienzeit, Wochenende und anderes mehr, aber an der notwendigen, kraftspendenden Ruhe und an stärkendem Frieden fehlt es heute mehr als früher. — All dies trägt dazu bei, unsere Abwehrkraft empfindlich zu schwächen. Kommt eine Mehrbelastung hinzu, dann halten wir nicht mehr Stand, denn steter Tropfen höhlt den Stein. Da ein wenig Gift, dort verkehrte Ernährung, wo anders wieder vergaste Luft, kurz, all die erwähnten Schädigungen, denen wir infolge unserer viel gepriesenen Kultur heute ausgesetzt sind, tragen dazu bei unsren ursprünglich harmonischen Körperbau mit seinen wunderbaren Funktionen aus dem Gleichgewicht zu bringen und seine Abwehrkraft zu untergraben. Kein Wunder daher, wenn den Krankheiten trotz wissenschaftlicher Arbeit und Forschung immer mehr Einlass gewährt wird. Steht uns überhaupt gleichwohl noch eine Möglichkeit zur Verfügung, um in den bestehenden Verhältnissen unsere Widerstandskraft einigermaßen zu schützen und zu erneuern? Am ehesten wird uns in der Hinsicht wohl eine möglichst naturgemäße Lebensweise behilflich sein können, denn diese steht je nach unserer Einstellung, unserer Geschicklichkeit und unserm Willen mehr oder weniger immer noch in unserer eigenen Hand.

(Fortsetzung folgt)

Allgemeine Ernährungsrichtlinien für den Leberkranken

Das Quantum

Der Leberkranke muss in bezug auf das Nahrungsmittelquantum sehr vorsichtig sein. Er sollte eher etwas zu wenig als zuviel essen. Schon mit ein wenig zu viel kann er sich unangenehm schaden. Die Quantität soll also immer klein, die Zubereitung aber gut und schmackhaft sein. Am besten ist es, wenn man das Hungergefühl beachtet, so dass man isst, wenn sich dieses einstellt. Nimmt man alsdann wenig, dann ergibt sich nie eine zu starke Reizung auf die Leber, weil eben nicht zuviel Galle gefordert wird.

Fette und Oele

Vorsichtig zu handhaben, sind vor allem die Fette. Butter, die nicht ganz frisch ist, kann sehr nachteilig wirken, ja sogar äusserst schaden. Nur ganz frische Butter darf der Leberkranke in bescheidenem Quantum aufs Brot gestrichen, erhalten, nie aber solche, die oxydiert oder ranzig ist. Man muss sich nicht darüber wundern, dass der Leberkranke sehr empfindlich ist und das, was dem Gesunden immer noch bekommt, in keiner Weise mehr ertragen kann. Nur unraffinierte, kaltgeschlagene Naturöle, die nicht nur die Nährwerte, sondern auch noch die Heilwerte enthalten, worunter vor allem die hochungesättigten Fettsäuren zu erwähnen sind, müssen dem Leberkranken in richtiger Dosierung verabfolgt werden.

Kombinationen

Es muss auch streng darauf geachtet werden, dass der Leberkranke nicht zur gleichen Mahlzeit Gemüse und Früchte zusammen geniesst, denn dies kann zu grossen Störungen führen. Man muss sogar sehr vorsichtig sein, wenn man gekochte und rohe Nahrung zusammen kombiniert. In der Regel verursacht dies zwar keine Schwie-

rigkeiten, aber es gibt dennoch Fälle, die auch in der Hinsicht eine Berücksichtigung verlangen, weil dadurch Störungen auftreten können. Nimmt man zuerst die rohe Nahrung ein und zwar langsam und unter gutem Kauen und Durchspeichern, dann kann man unter Umständen vorsichtig auch noch gekochte Nahrung folgen lassen. Kohlarten sind in gekochtem Zustand unmöglich und zwar vor allem der Rosenkohl und Grünkohl. Kartoffel-speisen dürfen nur in kleinen Mengen genossen werden und unter keinen Umständen solche, die im Fett gebacken sind. Auch damit kann man sich sehr schädigen. Pellkartoffeln sind am ehesten zulässig.

Ein Fasttag

Man sollte sich also streng an all diese Erfahrungstatsachen halten. Vor allem sollte man, wie bereits erwähnt, nur essen, wenn sich der Hunger meldet. Ohne Hungergefühl darf man ruhig einen Tag fasten, denn dies schadet gar nichts. Es wäre im Gegenteil vorteilhaft, jede Woche einen Fasttag einzuschalten. Ein solcher Tag empfindet die Leber als Erholung, und sie kann sich da auch wirklich wieder erholen.

An diesem Fasttag trinkt der Leberkranke am besten Rüebliasaft. Hat er besonderes Verlangen nach rohen Aepfeln, dann kann er solche am besten am Morgen geniessen. Er sollte sich aber wenn möglich kein Müesli daraus zubereiten, sondern seine eigenen Zähne als gründliche Raffel benützen. Dies ist für die Leber viel besser, als wenn der Apfel mit einer Metallraffel geraffelt wird und nachträglich mit dem Sauerstoff oxydieren kann. Dieser Umstand mag für den Gesunden keine oder doch nur eine kleine Rolle spielen, während er für den Leberkranken wesentlich ist. Leisten ihm aber seine Zähne nicht mehr den notwendigen Dienst, dann kann er sich einer feinen Bircherraffel bedienen, sollte aber gleichwohl darauf achten, den Speisebrei gut einzuspeichern, denn der Speichel sorgt für die notwendige Vorverdauung im Mund. Wenn also der Gebrauch einer Raffel umgangen werden kann, dann ist dies viel besser, denn alles, was mit Metallen in Berührung gekommen ist, kann für den Leberkranken bereits schon ein Risiko darstellen. Darum heisst es vorsichtig sein.

Büchsenkonsernen

Es ist also schon von dem eben erwähnten Gesichtspunkt aus nicht ratsam, dem Leberkranken Büchsenkonsernen zu verabreichen. Was man selbst in Gläsern eingemacht hat, kann er unter Umständen noch ertragen, was aber aus der Büchse kommt, ist ein Risiko.

All diese Erkenntnisfaktoren, die auf Grund von jahrzehntelangen Erfahrungen gesammelt worden sind, sollte man bei der Leberdiät unbedingt berücksichtigen. Wegen einem kleinen Fehler kann man das Allgemeinbefinden stören, was von grossem Nachteil für die Regenerierung der Energie wie auch der Körperfunktionen ist. Man muss deshalb also sehr vorsichtig sein, selbst wenn es uns übertrieben erscheinen mag, auf Kleinigkeiten zu achten, die dem Gesunden nichts anhaben mögen, wie eben die erwähnte Einwirkung der Metalle. Auch das Kochen in Aluminium sollte für den Leberkranken auf alle Fälle vermieden werden.

Das Wohlbefinden

Selten kann sich ein Gesunder in die Lage des Kranken versetzen, sonst müssten nicht so viele Regeln zur Berücksichtigung aufgestellt werden. Wer aber nachfühlen kann, wie schwer es ist, ohne Wohlbefinden leben zu müssen, der wird darauf achten, alles Schädliche zu meiden. In der Regel nun ist es so, dass sich gerade der Leberkranke nie recht wohl fühlt. Stellt sich nun aber wieder ein allgemeines Wohlbefinden ein, indem er sich innerlich entspannt fühlt, so dass er wieder von innen heraus Lebens- und Arbeitsfreude empfindet, dann bedeutet dies schon das erste Zeichen zur Gesundung.