

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

**Artikel:** Allgemeine Ernährungsrichtlinien für den Leberkranken  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551465>

#### 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:** 24.12.2025

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

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, Ferienzeiten, 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 unserem 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. Kartoffelspeisen 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.

### Büchsenkonserve

Es ist also schon von dem eben erwähnten Gesichtspunkt aus nicht ratsam, dem Leberkranken Büchsenkonserve 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.