

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

**Artikel:** Der Wert von Vitamin-F-haltiger Nahrung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551932>

#### 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:** 04.02.2026

**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 Kleinkindes. 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 Zimkrauttee. Die Diät soll in erster Linie eine Naturreis-Diät sein, indem viel Naturreisschleim gegeben wird. Diesem Reisschleim kann etwas roher Rüebliasaft beigegeben werden. Man kann hiezu aber auch den eingedickten Rüebliasaft, also Biocarottin verwenden, wofür  $\frac{1}{2}$  oder  $\frac{1}{4}$  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 Äpfel 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 hierbei 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, Crèmes 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 besondere 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, benutzt 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 Club 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 benutzt, 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 Pfortaderaktivität 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