

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Was leistet die Leber für uns?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552389>

#### **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:** 20.02.2026

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

braucht der Körper viel Flüssigkeit, um genügend harnpflichtige Stoffe durch die Nieren und durch die Haut im Schweiß aus dem Blut herauszuschaffen.

Wenn man den Heißhunger des Zuckerkranken stillt, bis er völlig gesättigt ist, kann man sicher sein, dass sich seine Stoffwechselage arg verschlechtert, kurz, seine Krankheit ungünstig beeinflusst wird. Das richtige ärztliche Handeln ist hier Nahrungseinschränkung, auch wenn ein kleiner Hunger zurückbleibt.

Anderer wiederum ist es in der Rekonvaleszenz (Erholung) nach einem Typhus oder einer Lungenentzündung. Hier darf der Patient, wenn er einen Heißhunger hat, diesen schon einmal stillen, selbst wenn er dadurch auch einmal etwas mehr essen sollte, als er es sonst tun würde.

Bei bestimmten Drüsenerkrankungen z. B. der Hypophyse (eine ca. erbsengroße Drüse an der Unterseite des Gehirns), wir meinen hier die Simmond'sche Krankheit, oder der Nebenniere (ca. 3—4 cm große Gebilde, dem oberen Nierenpol aufsitzend), wo bei bestimmten Störungen die sog. Addison'sche Krankheit auftritt, hat der Patient eine grosse Abneigung gegen jede Nahrungsaufnahme. Wenn der Arzt dieser Nahrungsverweigerung nicht geschickt entgegentritt, wird er den Patienten buchstäblich verhungern sehen; als Skelett abgemagert, stirbt er.

Dagegen sollte man einen Patienten während einer Infektionskrankheit nicht unbedingt dick füttern wollen, sondern hier ist es recht, der natürlichen Nahrungsverweigerung Raum zu geben und ihn ruhig einmal hungrig zu lassen; etwas Gemüse- und Fruchtsäfte reichen hier vollständig zur Ernährung. Allerdings ist noch besonders zu beachten, dass die Infektionskrankheiten nicht generell mit einer Fastenkur behandelt werden dürfen, sondern auch hier gibt es Ausnahmen. Bekannt ist vor allem die Tuberkulose und kein Arzt, der die ernährungstherapeutischen Grundsätze berücksichtigt, wird einen Tuberkulosen bewusst hungrig lassen. Obwohl man heute von den «Mastkuren» abgewichen ist, sollte die Kost bei dieser Erkrankung dennoch reichlich und gut sein.

Bei starker Ueberfunktion der Schilddrüse, also beim Basedow-Kranken ist der Verbrennungsvorgang, das ist der Stoffwechsel, durch das Schilddrüsenhormon Thyroxin abnorm stark gesteigert. Das Nahrungsbedürfnis ist darum wesentlich erhöht und auch hier würde eine Fastenkur nur ungünstig wirken.

Durch diese Beispiele wollte ich zeigen, dass man im Erkrankungsfalle für Hunger bezw. Appetit und Durst nicht schematisch und generell die gleichen Verordnungen treffen kann, sondern dass es in jedem speziellen Falle fachmännisches Wissen und Geschick erfordert.

Ein Kranter sollte nicht strenger behandelt werden, als es unbedingt erforderlich ist. Unwillkürlich mag man da an die oft in Krankenhäusern durchgeführte Kost bei Leberkrankheiten denken. Meist ist das Essen hier sehr einseitig und wenig schmackhaft. Infolge des dort leider notwendigen Massenbetriebes werden spezielle Wünsche des Kranke nicht berücksichtigt, und die Speisen meist ohne Liebe zubereitet. Auch wenn eine solche Ernährung wissenschaftlich richtig sein mag, ärztlich ist sie es sicher nicht; denn gerade bei Leberkranken kann man oft einen speziellen Appetit des Kranke ermöglichen, wenn man eine genügende Kenntnis in Ernährungsfragen hat und eben nicht nach einem Schema vorgeht, wodurch man eine gute Abwechslung schaffen kann. Wenn der Patient so Freude am Essen hat und nicht durch unnötige Beschränkung und Härten fast einen Ekel vor seiner Nahrung empfindet, trägt auch dies wesentlich zur Heilung mit bei. Auch allzu theoretische Empfehlungen, die aus finanziellen Gründen oder bedingt durch die Jahreszeit, gar nicht durchzuführen sind, sollten von einem erfahrenen Ernährungstherapeuten nicht gegeben werden, denn er wird damit das Vertrauen des Patienten nicht gewinnen.

Denken wir an das Sprichwort des Paracelsus: «Die Sonne ist gut, ist aber auch nicht gut. Der Regen ist gut, ist aber auch nicht gut.» So verhält es sich auch mit dem Hunger

und Durst im Krankheitsfalle, nicht allein «Triebregungen» sind hier entscheidend, sondern das Wissen und die Erfahrung auf dem Gebiet der Diätetik (Ernährungsbehandlung).

Dr. Drebinger

### Was leistet die Leber für uns?

Die Leber ist das wunderbarste Laboratorium der ganzen Welt. Sie ist immer bereit, alle Fehler und Verkehrtheiten, die wir aus Unwissenheit, Unerfahrenheit, Gleichgültigkeit oder infolge zwingender Verhältnisse begehen, nach Möglichkeit wieder gut zu machen. Wenn wir uns durch unzweckmässiges Essen und Trinken oder durch die Einnahme von Medikamenten und Giftstoffen schädigen, sucht sie durch ihre Wirksamkeit immer wieder einen Ausgleich zu schaffen. Giftstoffe, die durch das Pfortaderblut in die Leber geführt werden, können mit Hilfe der unübertrefflichen Einrichtungen dieses kleinen Laboratoriums vielfach unschädlich gemacht werden. Das ist der Grund, weshalb Gifte und Medikamente nicht so stark schädigend wirken, wenn wir sie einnehmen, als wenn wir sie eingespritzt erhalten.

Stellen wir uns nun einmal vor, wieviel unsere Leber täglich auszuhalten hat und wieviel sie arbeiten muss, um ihre Aufgabe zu erfüllen! Da rückt die Nahrung heran, die heute mit allerlei Chemikalien durchsetzt ist. Es fehlen auch die vielen Ernährungstorheiten nicht, die für unsere Leber eine grosse Belastung bedeuten. Dann melden sich die vielen Pülverchen und Tabletten, die der moderne Mensch des 20. Jahrhunderts schlucken muss, wenn ihn Kopfweh, Bauchweh, Zahnweh, Verstopfung, Krämpfe, hoher Blutdruck, Nervosität und anderes mehr plagt. Aber die Liste von dem, was wir weiter noch zu schlucken bekommen, ist damit keineswegs erschöpft. Durch unser gespritztes Obst kommen Kupfer, Blei, Arsenik, Schwefel und DTT in unser Blut; die Konservierungsmittel bringen Salicyl und Benzoesäure, während die Wurstwaren und Büchsenkonserven Salpeter, Farbe und synthetische Geschmackverbesserungsmittel abladen. Je nach Laune und Bedarf rücken, wie bereits angedeutet, aber auch noch die mannigfachsten Spezialitäten heran, so Aspirin, Spirain, Sanalgin, Sedormit und anderes mehr. Dies alles belastet die arme Leber so stark, dass sie vor grossen Aufgaben steht, um den angerichteten Schaden einigermassen wieder ausgleichen zu können.

Seit das Rauchen zur Selbstverständlichkeit geworden ist, muss sich die bereits so vielbeschäftigte Leber täglich auch noch mit Nikotin, Phenol und ähnlichen Stoffen herumplagen. Aber auch der schädliche und übertriebene Alkoholgenuss, verbunden mit Schnäpsen und Wiskis, macht der armen Leber viel zu schaffen. Ist es überhaupt noch ein Wunder, wenn sie trotz ihren vorzüglichen Einrichtungen schliesslich einmal versagt, weil sie mit all den vielen Zumutungen nicht mehr fertig wird!

Wer nie einen wirklichen Fasttag in des Wortes wahrer Bedeutung einschaltet, verschafft seiner Leber auch nie eine Ruhepause. Unaufhörlich muss sie tätig sein, Tag und Nacht, Monat um Monat, Jahr um Jahr. Bei Fleisch- und Fischvergiftungen, wie bei der Einnahme starker Gifte muss sie sogar alles daran setzen, um uns vor dem Tode zu bewahren. Wir sollten uns deshalb ernstlich fragen: «Was leistet die Leber für uns und welche Beachtung schenken wir unsrerseits ihr?» Vielleicht müssen wir beschämt eingestehen, dass wir uns womöglich überhaupt noch nie um sie gekümmert haben! Kein Wunder, dass es uns deshalb nie in den Sinn kam, sie durch Einschalten eines Fasttages dann und wann zu schonen oder durch Mässigkeit im Essen und Trinken etwas mehr Rücksicht auf sie zu nehmen! Es ist reichlich spät, das Trinken einzustellen, wenn die Leber schon geschrumpft ist und oft auch meist zu spät von der verkehrten Eiweissüberfütterung, also der einseitigen Fleisch-, Eier- und Käsenahrung, wie auch von der Einnahme denaturierter Nahrungsmittel abzustehen, wenn die Krebszellen schon den grössten Teil der Leber einnehmen!

Die Leber ist ein sehr geduldiges Organ, denn es geht lang, bis sie sich meldet. Wenn es aber einmal mit ihr zu hapern beginnt, so dass die Störung im Urin nachweisbar ist, dann sollte man nicht mehr zögern, sondern sollte sie alsdann unfehlbar durch eine Umstellung der Ernährung und Lebensweise ernstlich berücksichtigen und unterstützen. Es ist keineswegs angebracht, dieses für unsere Gesundheit womöglich wichtigste Organ so zu vernachlässigen, bis es schliesslich ganz zu versagen beginnt. Mit einem fehlerhaften Herzen können wir alt werden, niemals aber mit einer kranken Leber. Bedenken wir auch, dass Aerger, Verdruss, übermässige Sorgen und andauernde Ueberanstrengung für unsere Leber Gift bedeuten, was mit der Zeit ebenfalls seine unliebsamen Folgen zeitigen wird. Es ist daher in jeder Hinsicht angebracht, zu beachten, was uns über die Leber, ihre Pflege und Anforderungen bekannt ist und zwar dies zu unserem eigenen Nutzen so rasch und gewissenhaft als möglich.

### Kleine Naturwunder

Wer seine Augen offen hat, ist überall von grossen und kleinen Naturwundern umgeben. Mag uns auch die Pflicht des Alltags noch so sehr gefangen nehmen, immer wieder bedeutet es für uns eine wunderbare Erholung, der Mutter Natur abzulauschen, was sie uns alles bereit hält. Wenn sie uns nun gar einen Einblick in ferne, fremde Gebiete gewährt, werden wir doppelt aufnahmefähig sein, um auch dort die Mannigfaltigkeit schöpferischer Wundermacht gewahr zu werden.

Es ist gewiss reizvoll und interessant an der Küste Floridas mit den Delphinfischen, die bis zwei Meter lang sein können, um die Wette zu schwimmen oder im kühlen Wasser des Pacifics unter Seelöwen zu baden und ebenso einladend ist es mit einem Glasboot durch die mit farbigen Fischen und Muscheltieren belebten Gärten des Meeres zu fahren. Keinen Begriff macht man sich im Binnenland von der Mannigfaltigkeit und Farbenpracht, die sich in solchen Meergärten befindet. Wer vermutet dort schönes, grünes Wachstum, Wasserpflanzen, wie kleinere Bäume mit ansehnlichen Stämmchen und Zweigen, ja selbst solche, die an kleinere Tannenbäume erinnern und verschiedene Blätterpflanzen. Von der Mannigfaltigkeit grosser und kleiner Fische nicht zu reden und ebenso nicht von den verschiedensten Muscheln. Unwillkürlich steigt das Schöpfungswort in unsren Sinnen auf: «Es wimmeln die Wasser von lebendigen Seelen!» Mit seiner ganzen Wucht öffnet es unsere Augen, um seine Verwirklichung gewahr zu werden, jetzt noch, so viele Jahrtausende nachdem es erschollen ist!

Aber auch an den Gestaden des Mittelmeers beobachten wir manch kleine Wunder, die viele oberflächliche Besucher nicht bemerken. Kleine und kleinste Austern finden sich längst des Strandes im Sand. Wie leblos, gleich einem flachen Steinchen bleiben sie am Lande liegen, wenn sie eine Welle dorthin gespült hat, als ob sie darauf warteten, vom Meer erneut hinweggerafft zu werden. Wenn sie aber nicht bald wieder in das liebe Nass zurückgeschwemmt werden, dann erscheint aus dem flachen Steinchen plötzlich ein bräunlich gelbes Zünglein, das sich mit einigen Bewegungen in den feuchten Sand hineingräßt und im Nu ist das ganze Steinchen darin verschwunden. Wollte es lange an der Sonne liegen bleiben, dann würde es austrocknen, was seinen Tod bedeuten würde. Beine stehen ihm keine zur Verfügung und doch sind die kleinen Geschöpfe so ausgestattet, dass sie sich glänzend helfen können. Noch einfacher haben es allerdings die kleinen Krebse, die im bekannten Krebsgang einfach wieder rückwärts oder seitwärts ins Wasser zurücklaufen, wenn sie dieses zuvor unbarmherzig ans Land geschwemmt hat. Dies geht so schnell, dass man es im Vorübergehen kaum bemerkt. Weit eher fallen uns die Medusen oder Qualen auf. Stellen wir uns ein Agar-Agarköpfchen vor, das ungefähr 20—30 cm breit und dick ist. Hinzu kommt noch ein violetter Rand mit durchsichtigen Beinen. So ungefähr sieht dieses eigenartige Naturwunder aus. Würde man ein Stück davon

neben Agar-Agargeleé und Kieselsäuregallerte legen, um es beurteilen zu lassen, gewiss wäre da nicht leicht zu unterscheiden zwischen Tier, Pflanze oder Mineral, denn nebeneinander gelegt, sind sich diese drei weichen, durchsichtigen geleéartigen Massen äusserst ähnlich, wennschon das eine aus dem Mineral- das andere aus dem Pflanzen- und das dritte aus dem Tierreich stammt. Während ich bei meinen Betrachtungen über diese Wunder nachsann, legte ich mich in den warmen Sand. Oft schon hatte ich sagen gehört, der Sand beisse und wirklich, was ich an andern Meeresgestaden nie beobachtet hatte, hier wurde ich gewahr, dass ich an bestimmten Körperstellen von einem Beissen befallen wurde, das sich wie das Beissen eines Mückenstiches auswirkte. Eifrig untersuchte ich an dieser Stelle den Sand und fand ein dünnes, ungefähr 6 mm langes Würmchen, das sich schnell wieder in den Sand zurückzog, sobald sich der Körper weg bewegte, so dass man auf dem Sande nichts bemerkten konnte. Nebst diesem Würmchen habe ich noch ein kleines, hellbraunes Käferchen erwischt, das auf die gleiche Art auf die Nahrungssuche geht. Viele Leute erhalten durch diese kleinen Blutsauger rote Flecken.

Es ist interessant, wie all diese kleinen und kleinsten Tierchen mit einem unglaublich feinen Instinkt und trotz ihrer Kleinheit mit Sinnesorganen ausgestattet sind, die unsere Bewunderung hervorrufen. Wie können diese Tierchen, die im feuchten Sande leben, merken, wenn oben im trocknen, heissen Sand ein Körper liegt, der ihnen Nahrung bieten kann? Sie müssen sich durch den Sand hinaufarbeiten, um ihre Nahrung zu holen, auch wenn diese nur aus ein paar Hautzellen besteht, um alsdann wieder in ihr feuchtes Reich zu verschwinden.

Wohl ebenso wunderbar ist es, wenn man am Strand Früchte isst, denn kaum hat man diese aus der Tasche genommen, sind auch schon Wespen und andere Insekten da, angelockt durch den Duft, wie man annimmt und doch war zuvor weit und breit kein Insekt sichtbar.

Aber auch die Mannigfaltigkeit der Farben und Formen, die die Austern und Muscheln aufweisen, ist grossartig und noch verwunderlicher, dass trotzdem jedes zur Paarung seinesgleichen findet. In Tausenden von Jahren wird die so von Gott geschaffene Ordnung immer noch genau gleich bestehen! Ehrfurchtsvoll erinnert man sich da der zurechtweisenden Worte, die der Schöpfer einst an Hiob richtete: «Wo warst du, als ich die Erde gründete, wenn du Einsicht hast, gib es kund?» Viele seiner Schöpferwerke liess Gott dabei an dem geistigen Auge Hiobs vorübergleiten und bei keinem vermochte er zu sagen: «Ich kenne sein Geheimnis, denn ich war dabei, als es erschaffen wurde!» Ja, wahrlich, nur ein Tor vermag zu sagen, es gibt kein Gott!

In solche Gedanken versunken, beobachtete ich ein Fischerboot, das mit allerlei Beute an Land stiess. Während ich mich zu ihm hinbegab, sah ich Körbe voll Fische und darunter zwei kleine Harassen voll Tintenfische. Im Pacific hatte ich seinerzeit grosse gesehen mit Armen, die bis zu einem Meter lang waren. Gleichwohl interessierten mich auch diese bedeutend kleineren, komischen Geschöpfe, die ihre ungefähr 30 cm langen Arme voller Saugnäpfchen zwischen den Latten der Harasse hindurchstreckten. Ich konnte verschiedene Arten feststellen und unwillkürlich dachte ich dabei an die berühmten, alten Maler, die die Tinte, welche diese eigenartigen Tiere ausscheiden, um sich unsichtbar zu machen, wenn sie in Gefahr sind, als Farbe benützten. Sie heisst gleich wie der Tintenfisch, also Sepia, und sie besitzt zudem noch eine nicht geringe Heilwirkung, denn Sepia ist eines der besten Frauenmittel gegen Weissfluss und vielerlei Frauenleiden.

So findet jeder, der die Augen offen hält überall, wo immer er hinkommt, Wunder über Wunder im Grossen und im Kleinen. Wer so die Natur betrachtet, langweilt sich nie und wird auch nicht vom Strome eitler Vergnügungs such mit fortgerissen, denn was bietet diese schon gegenüber den Wundern, die der Schöpfer in die Natur hineingelegt hat?