

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Einige Ursachen der Lebererkrankung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551482>

#### **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:** 27.12.2025

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

So gibt es mannigfache Möglichkeiten das reiche Samengut auf die Reise zu senden, entweder durch eigene Flugvorrichtungen und günstige Winde oder im beseelten Flugzeug unserer gefiederten Freunde.

#### Ein eigenes Leben

Mit all diesen Möglichkeiten, die den verschiedenen Samen zu Gebote stehen, ist die Reihe der Wunder indes noch nicht erschöpft. Während die Mutterpflanze still geduldig an ihrem Standort ihre Wurzeln mehrt und sich in der Runde des Wachstums erfreut, sendet sie wohlweislich und unabhängig von sich selbst auch noch ihre Samenkinder aus, denn diese sind mit einem unabschätzbaren Gute ausgestattet, mit einer eigenen Lebensmöglichkeit. Wenn von der Mutterpflanze längst nichts mehr vorhanden ist, kann ihr Same in einer Hülle, die das Eigenleben bewahrt, fein und sorgfältig verpackt, irgendwo noch erhalten sein. Hunderte, ja Tausende von Jahren mag er in einem Dornröschenschlaf verharren. Der Urwaldboden, auf dem er ruht, lässt ihn erst keimen, wenn ein gewaltiger Sturm oder die urbarisierende Menschenhand die mächtigen Urwaldriesen fällt, so daß die Sonne den Boden bescheinen kann. Nun regt sich das ruhende Leben in ihm und siehe da, ein Keimblättchen stößt nach unten, das andere nach oben und das Pflänzchen wird zur Pflanze.

Es ist wohl kaum verwunderlich, daß Forscher in diesen eigenartigen Wundergebilden, die ihr eigenes Leben so lange schlummernd in sich bewahren können, bis es durch günstige Verhältnisse geweckt wird, wertvolle Substanzen und konzentrierte Vitalstoffe aller Arten gefunden haben und noch finden. Dies lässt uns verstehen, warum auch fast alle Naturvölker schon früh die Samen als Kraft- und Heilnahrung benützten und noch heute benützen, behaupten sie doch selbst, ohne gewisse Samen als Zusatznahrung nicht gesund bleiben zu können. Gerade, weil sie sich meist mit einfachster Kost begnügen müssen, darf der Same dabei nicht fehlen, weil er ergänzt, was noch mangelt. So spielt auch heute der Same in der Ernährung naturgemäß lebender Indianer noch immer eine gewichtige Rolle.

#### Neuere Forschungen

Auch für uns ist es notwendig, dem Samen als konzentrierte Nahrung mehr Beachtung zu schenken, haben doch neuerdings Forscher herausgefunden, daß die Samen krebsverhütende Stoffe enthalten. Der Sesamsamen soll sehr reich an diesen Stoffen sein. Leider ist dieser kleine, weiße Same, der sehr schmackhaft ist, noch viel zu wenig bekannt. Er lässt sich im Turmix gut verarbeiten und ist wie gemahlene Mandeln zu verwenden. Nebst diesem Sesamsamen sollten auch die Pinien- und Sonnenblumenkerne sowie der Mohnsamen reichlichere Verwendung finden, denn sie alle können als Heilnahrung sehr dienlich sein. Auch der Leinsamen sollte nicht vergessen werden, stellt doch auch er ein erstklassiges Nahrungs- und Heilmittel dar. Infolge seines wertvollen Oelgehaltes und den heilwirkenden, ungesättigten Fettsäuren ist er nicht nur der Leber dienlich, sondern auch dem Darm, indem er den zur Förderung der Darmtätigkeit so wichtigen Pflanzenschleim liefert. Ein bewährtes und praktisches Leinsamenpräparat ist Linosan, in dem Berberitzenmark mit Leinsamen zusammen verarbeitet sind. Leider ist nur wenigen bekannt, daß auch Apfelkerne eine gesunde, heilsame Ernährungszulage bedeuten. Manche fühlen sich zwar förmlich beleidigt, wenn man von ihnen verlangt, daß sie die Äpfel mit den Kernen genießen sollten, indem sie solche gut kauen, oder sie betrachten es gar als eine gewisse Nachlässigkeit, wenn im Bircher Müesli Apfelkernchen erscheinen. Es mag ihnen entgangen sein, daß diese unscheinbaren Samen dem Darm gute Dienste leisten, zudem aber auch ein organisch gebundenes Jod enthalten, das an Menge und Wert überaus günstig und heilwirkend ist, besitzen wir doch nicht zuviel richtig dosiertes und aufnahmefähiges Jod

in unserer Nahrung. Wir sollten daher diese scheinbar unbedeutende Gabe, die besonders günstig auf unsere Schilddrüse einwirkt, nicht mißachten.

Bestimmt finden wir noch andere, unbekannte Wirkstoffe in den verschiedenen Samen vor, die noch nicht alle entdeckt und erforscht sind. Dessen ungeachtet sollten wir sie aber schon heute gerade aus diesem Grunde immer mehr und mehr beachten und ihnen auf unserem Speisezettel das gebührende Plätzchen einräumen. Dabei sollten wir stets darauf bedacht sein, den ganzen, eßbaren Samen zu verwenden, denn nur in der Ganzheit liegt die volle Nähr- und Heilkraft. Instinktiv wissen auch die Vögel den Samen zu schätzen, denn mit Vorliebe genießen sie ihn, da er besonders zur knappen, kalten Winterszeit genügend nährt und gesund erhält.

Auch die Getreidearten sind Samen, und auch sie sollten in ihrem Werte nicht durch die bekannten Verfeinerungsmethoden herabgemindert werden, denn nur im Vollgetreide und den daraus bereiteten Produkten, wie Vollkornbrot und anderes mehr, finden wir den vollen Gehalt an bekannten und unbekannten Nähr- und Heilfaktoren. Wenn auch im letzten, grimmigen Winter die meisten Nußbäume bei uns erfrorzen sind, sollten wir doch hauptsächlich zur Winterszeit nicht vergessen, regelmäßig Nüsse zu genießen, sind sie doch besonders für den Vegetarier wichtig, da sie ihm ein gutes, pflanzliches Eiweiß liefern. - Auch gemahlene Haselnüsse, die wir unters Müesli mengen, sind günstig. Die allzuteuren Mandeln ersetzen wir mit dem bereits erwähnten Sesamsamen, da er trotz seiner Unscheinbarkeit die beinahe gleichen Werte aufweist.

So können auch wir wie die Naturvölker unsern Speisezettel durch die verschiedensten Samenarten und Nüsse bereichern. Ihre Werte sind trotz der größeren Reichhaltigkeit, die unsere Ernährung aufweisen mag, infolge ihrer schätzenswerten Heilwirkung und Nährkraft nicht außer acht zu lassen.

## Einige Ursachen der Lebererkrankung

#### Auffallende Zusammenhänge

Ueber das Vorkommen von Leberkrankheiten konnte ich auf meinen vielen Reisen im Norden und Süden eigenartige Beobachtungen sammeln. Als ich dann nachträglich einige Statistiken überprüfte, fand ich meine Feststellungen bestätigt. Im Norden finden wir bedeutend mehr Leberkrankte als im Süden. Dichter Verkehr, großer Automobilismus, vermehrte Fabriken, gesteigerte Hast, zunehmendes Tempo und Aufregungen, all dies ist dazu angetan, auch das Auftreten von Leberleiden zu fördern. Es ist bekannt, daß der Krebs in vielen Ländern zunimmt und zwar vor allem dort, wo sich die Zivilisation am meisten entwickeln konnte. Interessant ist nun hierbei einen eigenartigen Zusammenhang mit der Steigerung der Lebererkrankung zu beobachten. In gleichem Maße wie der Krebs zunimmt, mehrt sich auch die Erkrankung der Leber. Daher ist es keineswegs abwegig von einer gewissen Parallele zwischen beiden Krankheiten zu sprechen. Es scheint, daß beide auf einer gemeinsamen Linie liegen, so daß jener amerikanische Krebsforscher, der dies an Hand von mannigfachen Erfahrungen schlußfolgerte, recht haben mag. Er erkärtete mir bei meinem letzten Aufenthalt in New York, er habe noch keinen Krebskranken gefunden, der eine gute Leber- und Bauchspeicheldrüsentätigkeit aufweisen konnte. Diese Feststellung läßt erkennen, daß zwischen der Funktionsstörung und Erkrankung der Leber ein direkter, kausaler Zusammenhang zur Entwicklung von Krebs beobachtet werden kann.

#### Wer ist schuldig?

Verschiedene Ursachen spielen dabei eine Rolle. An erster Stelle steht die Verschlechterung der Luft durch

Autogase und durch Fabriken. Auch Hast und Tempo mit den daraus entstehenden Aufregungen und Aergerissen sind mitschuldig. Nicht vergebens heißt es im Volksmund, es habe sich einer grün und blau geärgert, oder, wenn er gar der Gelbsucht erlag, es sei ihm etwas übers Leberchen gekrochen. Diese Aussprüche zeigen, daß auch das Volk erfahrungsgemäß die Wirksamkeit des Aergers auf die Lebertyigkeit beobachtet hat. In unserer heutigen Zeit mit ihrem Hasten und Treiben, ihrer Jagd nach Geld und Besitztum fehlt es bestimmt nicht an Aufregungen und Aerger. Auch die schwieriger werdenden wirtschaftlichen Verhältnisse sorgen wesentlich dafür. Ganz besonders steigert sich in den Ländern, die lange Zeit auf die Annehmlichkeiten guter Lebensbedingungen verzichten mußten, das Verlangen nach Besitztum in erhöhtem Maße. Damit ist auch die schwierige Anstrengung verbunden, sich das Erstrebe im möglichst kurzer Zeit anzueignen, was zu vermehrten Lasten führt. Kein Wunder, wenn daher die Leberstörungen und Lebererkrankungen zunehmen.

Eine weitere Ursache dieser Zunahme liegt vor allem auch in der Ernährung. Die allgemein übliche Sitte, Oele und Fette zu raffinieren, zwingen uns mit erhitzten Fetten und Oelen Vorlieb zu nehmen. Dadurch entsteht ein Mangel an Vitamin-F, an hochgesättigten Fettsäuren. Auch dies hat nach neueren Forschungen einen wesentlichen Einfluß auf Leberstörungen und Lebererkrankheiten, denn ein Mangel an diesen Stoffen vermindert und verschlechtert die Lebertyigkeit und kann mit der Zeit zur Erkrankung führen. Die raffinierte Nahrung hat überhaupt Mangelerscheinungen zur Folge, die selbst mit den interessantesten Kombinationen von Vitamin-Präparaten nicht behoben werden können. Es kommt einer Fehlrechnung gleich, wenn man einerseits der Nahrung durch Raffinieren, Bleichen und Denaturieren die wichtigsten Werte entzieht, während man anderseits den Mangel, den man kennt und einsieht, durch künstliche Vitaminzuschüsse zu beheben sucht.

## Gegensätze im Mahlverfahren

### Moderne Ansichten

Als ich im Jahre 1950 das erste Mal in New York weilte, hatte ich Gelegenheit, mich immer und immer wieder über eine eigenartige Brot-Reklame zu verwundern. Es wurde da ein Brot empfohlen, das das weißeste von allen Brotten sein sollte. Ich wunderte mich hauptsächlich darüber, weil ich nicht begreifen konnte, daß in den Vereinigten Staaten eine solche, nach meinen Begriffen rückständige, Reklame Anklang finden sollte? Im Laufe der Zeit, hauptsächlich während meines zweiten Aufenthaltes in den Staaten, drei Jahre später, hatte ich dann allerdings reichlich Gelegenheit, verschiedene Fabriken zu besuchen, die nach den dort üblichen Methoden arbeiteten und fast alles ausschließlich kochten, erhitzten, konservierten oder mit Chemikalien durchsetzten, um die Produkte zu verschönern, zu färben oder besser haltbar zu machen. In großen Mühlen zeigte man mir mit stolzer Genugtuung die feinen Einrichtungen, die das weiße Mehl herzustellen vermochten. Um jeder Konkurrenz ebenbürtig zu sein oder sie, wenn möglich noch zu überbieten, wird das Mehl chemisch gebleicht und bestrahlt. Ich schüttelte darob den Kopf, denn ich fand, daß sich dieses Weißmehl besser zum Weißen der Wände eigne als für ein wahrhaft gesundes Brot, denn es sah weißer Kreide so ähnlich, daß niemandem aufgefallen wäre, wenn man es an Stelle von Kreide zum Tünchen der Wände verwendete hätte. Ja, dieses Mehl kam mir vor wie eine förmlich tote Masse, und bestimmt kann man ohne jegliche Gefahr die Mehlsäcke offen dastehen lassen, denn auch die Insekten finden keinen Gefallen an diesem entwerteten Produkt, da sie instinktiv zu wissen

scheinen, was für sie gut ist, und wenn sich Insekten am Mahlgut vergreifen, dann ist solches in der Regel gut. Man sagt bekanntlich ja auch, daß es nicht die schlechtesten Früchte seien, woran die Wespen nagen. Ich bezweifle daher auch, ob sich hungrige Mäuse hinter ein solch weißes Mehl heranmachen würden, denn leider konnte ich mich durch einen Versuch nicht darüber gewissern. Daß aus einem solch allerweibesten Mehl natürlich auch ein sonderbares Brot entsteht, kann man sich leicht vorstellen. Es ist weich wie Schaumgummi, wird in Scheiben geschnitten und in Cellophan gut verpackt. Allenthalben ist dieses Brot und nur immer wieder dieses Brot zu finden, und wenn man es sieht, kann man sich des schalkhaften Gedankens nicht erwehren, es als Sitzkissen zu benützen, denn als solches mag es weich und angenehm sein. Daß dieses Brot stets ganz frisch sein muß, ist bestimmt begreiflich. Was also nicht am gleichen Tag verkauft wird, wird wieder eingesammelt, nochmals gemahlen, etwas gefärbt und siehe da, diese Masse eignet sich dann zur Herstellung eines etwas dünklernen Brotes, so daß jener, der ein wertvolleres Brot wünscht, wirklich im Glauben ist, eines gefunden zu haben. Ganz selten nur läßt sich irgend ein Idealist herbei, um ein wirklich gutes Brot zu backen. Kein Wunder, daß es sehr begrüßt wird, wenn sich heute sogar Professoren für die Herstellung eines wertvollen Brotes einsetzen, wie dies im vergangenen Jahre der Fall war.

### Altbewährte Methoden

Damals aber, im Jahre 1953, erlebte ich eines Tages eine unerwartete, angenehme Überraschung. Eine Schweizerin, die schon Jahrzehnte in den Staaten weilte, und die in der Reformnahrungsmittel-Industrie bekannt ist, führte mich in einer vorbildlichen Mühle, der El molino Mille in Alhambra ein. Nach all meinen früheren Beobachtungen war ich sehr überrascht, nun einmal in einen Betrieb zu geraten, der von gegenteiligen Ansichten geleitet war. Das war endlich einmal eine Mühle, die meinen Ansichten entsprach. Man verwendete dort nur biologisch gezogenes Getreide, wiewohl es viel Mühe und Arbeit erfordert, um die großen Mengen zu beschaffen, die täglich verarbeitet wurden. Die Mahlung ging mit höchster Schonung auf Steinmühlen vor sich. Alle Arten von Vollkornmehlen wurden zubereitet. Schrot-Gries aus Weizen, Roggen, Gerste, Natiurreis, Buchweizen, Mais, Sojabohnen, ja sogar Oelsaaten aller Art würden in dieser Alhambra Mühle hergestellt. Noch nie zuvor hatte ich solch schöne, geschälte Sonnenblumenkernen gefunden und gegessen wie dort. Alle Saaten waren in Plastik luftdicht abgepackt und dadurch gegen Sauerstoffeinwirkung geschützt. Ich konnte dann dem Besitzer der Mühle noch einen guten Wink geben, wie er die Oxydation auf natürliche Art verhindern kann, und er war sehr froh darüber. Ich war erstaunt, wie dankbar dort gute, brauchbare Ratschläge entgegengenommen wurden. Sowohl in diesem Betrieb als auch anderorts war ich darüber recht angenehm berührt, daß der Amerikaner allgemein mit einer eigenartigen Offenheit seine Maschinen vorzeigt und über die Fabrikation und deren Probleme spricht, ohne daran zu denken, man könnte etwas davon für sich verwerten. Im Gegenteil, an vielen Orten wurde ich aufgefordert, zu schreiben, wenn ich über irgend etwas genauere Auskunft haben möchte. Solch eine Einstellung ermutigt, ebenso offen und selbstverständlich Auskunft zu geben. Es war für mich ein angenehmes Gefühl, hier meine angeborene Offenheit nicht gehemmt zu sehen, weil es mir dabei nicht wie in anderen Ländern erging, wo man für jede Idee, die man zusammen besprach, die Hand hinhält oder mit nachherigen Forderungen zu rechnen hatte. Weil ich in dieser Form einige unliebsame Erfahrungen hinter mir hatte, überraschte mich die Großzügigkeit unserer amerikanischen Freunde angenehm und ich fand, daß wir auf dem Gebiet von ihnen lernen könnten. Auch der Bruder des erwähnten Besitzers ist mit ihm zusammen tätig, und da er viel in der Welt herum-