

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Allgemeine Diät für Leberleidende  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553269>

### **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>**



die den amerikanischen Aerzten große Mühe und Arbeit verursachten. Inwiefern die Zivilisationsernährung mitgewirkt hat, diese Anfälligkeit noch zu vergrößern, ist schwer festzustellen. Immerhin haben amerikanische Aerzte beobachtet, daß die Zahnkaries Fortschritte machte und die Empfänglichkeit für Infektionskrankheiten größer wurde.

Für die Eskimos sind daher ihre amerikanischen Freunde ein Problem geworden, das sie in gesundheitlicher Hinsicht stark aus dem Gleichgewicht geworfen hat.

## Allgemeine Diät für Leberleidende

### Ist Früchtenahrung angebracht?

Als ich ausnahmsweise einmal Zeit fand, verschiedene neuere Bücher über Diät ein wenig durchzublättern, stieß ich auf die eigenartigsten Behauptungen, vor allem auch auf die Äußerung, daß Früchte keinem Menschen schaden könnten, daß also auch der Leberkranke in der Fruchtrohkost seine Heilnahrung zu finden vermöchte. Ich bin überzeugt, daß jene, die so etwas bekannt geben, bestimmt selbst noch nie über ernstliche Leberstörungen zu klagen hatten. Dem Patienten aber kann durch solch begeisterte Äußerungen leicht Schaden zugefügt werden, denn wenn er ihnen vollen Glauben schenkt, wird er eben zuversichtlich zur Fruchtnahrung greifen und dementsprechende Folgen ernten. Auch ich war früher zwar der gleichen Auffassung, da ich 30 Jahre lang vorwiegend von Früchten, Nüssen, Vollgetreide, roher Milch, frischer Butter und Honig gelebt habe. Während dieser Zeit hatte ich keine 14 Tage durch Krankheit verloren, kannte nie ein Magenweh noch irgendeine Darmstörung, fühlte mich also wohl wie ein Vogel im Hanfsamen. Auf einer Reise in den Süden zog ich mir indes eine Disenterie zu, die mir einige Zeit sehr zusetzte. Erst nach einer Kur mit frischen Papayafrüchten konnte ich den letzten Rest der Erreger wegschaffen. Leider geriet aber durch dieses Vorkommnis meine Leber stark aus dem Geleise. Infolgedessen konnte ich lange keine Früchte mehr essen, weil sie mir Schwierigkeiten verursachten. Das war sehr schlimm für mich, denn das Gemüse hatte ich als leidenschaftlicher Fruchtesser nicht gerne. Ich versuchte es daher mit der Fruchtrohkost immer wieder, denn ich konnte und wollte nicht begreifen, daß ich meine lieben Früchte nun nicht mehr genießen sollte.

### Geeignete Diät und Kuranwendung

Schließlich kam ich doch zur Vernunft und begann eine Kur mit Carotten- oder Mohrrübensaft und Knäckebrötchen, worauf die Schmerzen und akuten Störungen auf der Leber und im Darm verschwanden. Meine Nahrung bestand ein halbes Jahr fast ausschließlich aus Gemüse- und Rohkost, die sogar mit unraffiniertem Öl und Molkosan zubereitet war, aus Vollgetreide, Quark und Schleimsuppen, Hafer oder Naturreis. Bei der Auswahl der Salate benützte ich im Frühling hauptsächlich den bitteren Löwenzahnsalat wie auch den bekannten Chicorée im Verein mit dem bei Leberstörungen unentbehrlichen Spinat- und Rübensalat. Bescheidene Mengen von Rettich wirkten Wunder, aber etwas zuviel davon führte zu einer Katastrophe. Selbstverständlich unterstützte ich die Kur auch noch mit physikalischer Therapie, indem ich täglich heiße Dauerduschen auf den Bauch durchführte. Ich wandte auch Kohlblättauflagen, ferner Lehmwickel, Sonnenbäder und Barfußlaufen an, wozu Letzteres ich im Winter durch Stampfen im Neuschnee mit nachheriger Zurückkehr ins warme Bett ersetzte.

Die pflanzlichen Heilmittel bestanden in der Hauptsache aus Chelidonium, dem Artischokenpräparat, ferner aus Papayasan, Urticalcin, Nephrosolid und zeitweise auch aus Petasan, einem Pestwurz-Mistelpräparat. Nachdem ich etwa ein Jahr diese mehr oder weniger strenge Kur durchgeführt hatte, konnte ich allmählich

meine geliebten Früchte wieder essen. Äpfel hatte ich zwar schon vorher immer wieder zwischenhinein zu genießen versucht, und ich konnte sie so leidlich ertragen. Nun aber folgten noch Grapefruits, Beerenfrüchte, Bananen, ja sogar ganz vorsichtig auch gut reife Birnen und ungespritzte Kirschen. Zuletzt kamen auch noch die Orangen, die ich früher besonders zur Sommerszeit immer am liebsten hatte, an die Reihe. Später bestätigten mir Patienten oft, daß sie bei Leberstörungen die Orangen meiden mußten, um die Lage nicht wesentlich zu verschlimmern. Diese Erfahrung stellten auch viele Kollegen in Californien, dem Lande der Orangen, fest. Als ich dies zum ersten Male von ihnen zu hören bekam, bezweifelte ich diese Mitteilung zwar mit mitleidigem Lächeln, da ich die Bestätigung noch nicht an mir selbst erfahren hatte. Ich war der Ansicht, daß meine Amerikanerfreunde in Diätfragen noch weit zurück geblieben seien. Wie bereits erwähnt, mußte ich dann aber einsehen, daß sie in diesem Punkte objektiver urteilten als wir. So ist denn auch für den Arzt die Erfahrung am eigenen Leibe die beste Lehrmeisterin. Auch ein Arzt wird daher gegenüber den Patienten ein tieferes Verständnis aufbringen, wenn er selbst ernstlich krank war. Studieren, hören sagen und beobachten ist gut, aber die eigene Erfahrung ist noch weit besser.

Diese kurze Zusammenfassung über die Diät bei Leberleiden soll zum Wohl und Nutzen aller Leberkranken dienen.

## Gedanken sind Kräfte

### Interessante Zusammenhänge

Es war ein großer Irrtum, wenn man früher glaubte, daß Gedanken zollfrei seien, daß sie also dem Leben keinerlei Tribut zu bezahlen hätten. Heute weiß man auf Grund von Beobachtungen, Erfahrungen und tieferer Erkenntnis, daß die Gedanken für das Leben sogar sehr folgenswer sein können. Es ist für uns sehr wichtig, in welche Richtung wir sie lenken, ob wir nach rechts oder nach links abschwanken, nach unten oder nach oben, ob wir bejahend oder verneinend eingestellt sind, und ob wir uns gedanklich in dieser oder jener Sphäre bewegen. Unser Gedankengang ist für uns genau so wichtig, wie es die Richtung ist, die wir einschlagen, wenn wir in die Berge gehen, in der Wüste wandern oder uns im Urwald befinden. Stets kommt es darauf an, ob wir den richtigen Weg einschlagen, wenn wir das Ziel heil erreichen wollen. Jedem leuchtet es deshalb ohne weiteres ein, daß es keineswegs gleich ist, welchen Weg wir gehen. Darum ist es bestimmt nötig, daß wir uns nach der Karte richten oder uns einem Führer anvertrauen, um nicht irgendwo in eine schwierige Lage zu geraten und zu zerschellen.

Unsere Gedankenwelt, die wir uns gebildet, und der wir uns anvertraut haben, kann sich für unser Leben mindestens ebenso heilvoll oder ebenso tragisch auswirken, wie unsere geschickte oder verkehrte Einstellung, von der wir uns auf unseren Wanderungen, auf Forschungsfahrten oder anderen Unternehmungen leiten lassen. Wir wissen, daß die Gedanken Empfindungen auslösen, und unser Empfinden ist einer der besten Schalthebel unseres ganzen vegetativen oder sympathischen Nervensystems. Durch unser Empfinden werden Funktionen im Körper gesteuert, die einen überaus wichtigen Einfluß auf das ganze körperliche Geschehen ausüben.

### Erläuternde Beispiele

In Amerika wurde seinerzeit einem Verbrecher die Wahl geboten, entweder auf den elektrischen Stuhl zu kommen oder sich einem wissenschaftlichen Experiment zur Verfügung zu stellen, das einen weniger unangenehmen Tod vorsah und zwar den Tod des Verblutens. Der Verbrecher, der sich zur zweiten Todesart entschlossen hatte, wurde eines Tages zu einem bloßen Versuch herbeigeholt, während er selbst aber der vollen Ansicht war, es gelte bereits ernst. Er war durch eine Stoffwand von den