

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Heilwirkende Gemüse bei Leberleiden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968931>

#### **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:** 23.01.2026

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

nicht allen bekannt sein, während er früher sehr geschätzt und gesucht war. Man findet ihn noch heute an Wegen und sonnigen Halden, und noch heute kann er uns für die Leber und die Milz gute Dienste leisten. In alten Kräuterbüchern wird von ihm berichtet, daß er die Gelbsucht vertreibe, was bestimmt sehr lobenswert ist, denn die Folgen der Gelbsucht sind nicht immer sehr angenehm. Der Odermennig wird auch erfolgreich zur Nierenreinigung zugezogen. Nicht zu vergessen ist die Pflanze auch als Wundkraut. Schon manchem ist sie mit ihren vorzüglichen Eigenschaften sogar bei hartnäckigen Leiden zur Hilfe geworden.

Achten wir also auf unsren Streifzügen durch Wald und Flur auch im Juni darauf, daß wir ernten, was uns das Jahr hindurch nützlich sein kann.

## Heilwirkende Gemüse bei Leberleiden

### Karotten (Gelbe Rüben)

Bei Leberstörungen und auch bei ausgesprochenem Leberleiden dürfen die Karotten auf dem Speisezettel nicht fehlen, denn ihre Wirkung ist äußerst heilsam. So genügt es bei leichteren Leberstörungen schon 3-4 Tage mit Karottensaft zu fasten, um wieder in Ordnung zu kommen. Was bei dieser Hilfeleistung in erster Linie als hilfreicher Stoff wirkt, ob das Karottin, das Pro-Vitamin A, oder etwas anderes ist noch unbekannt. Die Erfahrung hat indes gezeigt, daß besonders die Karotten als eines der besten Gemüse für Leberleidende gelten. Dabei ist allerdings zu beachten, daß die Karotten in rohem Zustand genossen werden müssen, da sie gekocht die erwähnte Heilwirkung nicht mehr besitzen. So sind wir denn genötigt, die Karotten entweder in Saftform einzunehmen oder aber als Salat in geraffeltem Zustand. Es ist indes am besten, die Saftdiät nur vorübergehend durchzuführen oder aber den Rohsaft als zusätzliches Heilgetränk zu verwenden. Am besten ist die Zubereitung als geraffelter Rohsalat.

Die Bedenken wegen Wurmgefahr und Colibakterien, die schon oft gegen den Rohsaft geäußert worden sind, finden keinen Anhaltspunkt, wenn wir die Karotten in gutem Boden biologisch ziehen oder von jemandem beziehen, der die biologischen Erfordernisse beachtet. Chemische Dünger und Jauche führen bei Karotten ohnedies ertragsmäßig zu Mißerfolg. Karotten, die unbiologisch gezogen wurden, müssen überaus gut gereinigt werden. Gleichwohl darf man sie nicht längere Zeit im Wasser liegen lassen, da dadurch ein Teil der Wirkstoffe und auch des Zuckers heraus gezogen werden. Es ist gut, die Karotten unter dem fließenden Wasser kräftig zu bürsten, um sie nachträglich zu schaben oder leicht zu schälen. Kinder holen sich die Karotten mit Vorliebe im Garten und essen sie alsdann ohne genügend zu reinigen, was ihnen indes untersagt werden sollte, denn es ist besser vorsichtig zu sein, als irgendwelche Folgen tragen zu müssen. Wer keine Saftpresse besitzt, kann sich auch einer kleinen Handpresse bedienen, nur müssen alsdann die Karotten zuerst geraffelt werden. Es gibt heute gute Saftpressen, die man auch zum Raffeln der Gemüse benutzen kann, was eine gewisse Arbeits erleichterung bedeutet. Immerhin leistet auch die Bircherraffel gute Dienste. Sie ist zudem rasch gereinigt. Vergessen wir also nie für unsere Leber in vorbeugendem und heilendem Sinn regelmäßig rohe Karotten zu genießen.

### Artischocken

Auch die Artischocken zählen neben den Karotten zu den besten Heilgemüsen bei Leberstörungen und Leberleiden. Ich konnte bei Leberleidenden nach der Einnahme von rohen Artischocken schon nach 2-3 Tagen eine solch wesentliche Besserung beobachten, daß mich diese Feststellung immer wieder überraschte. Rohe Artischocken sind also nicht nur ein Diätahrungsmittel, sondern auch ein hervorragendes Heilmittel für Leberleidende. Man genießt die rohen Artischocken genau wie die ge-

kochten, indem man Blättchen für Blättchen ablöst, um jeweils die weichen Bestandteile in den innern Blättern und auch das in der Mitte liegende so genannte Herz der Pflanze zu essen. Gewöhnlich gibt man zur gedämpften Artischocke eine Mayonnaise und dies kann auch als Beigabe zur rohen dienen. Gesundheitlich ist eine solche Mayonnaise auch für die Leber günstig, wenn wir Quark mit Milch zu einem sahnigen Brei anrühren und nebst kaltgepreßtem Nuß-, Oliven- oder Sonnenblumenöl noch Zitronensaft oder Molkosan beifügen. Bekanntlich wirkt Molkosan ja sehr günstig auf die Bauchspeicheldrüse und fördert die Verdauung, weshalb es auch unserer Leber zugute kommt, der ohnedies Zitronensaft nicht ohne weiteres bekömmlich ist. Man taucht den untern Teil des Blattes in die Mayonnaise und isst das Zarte davon. Besonders zart ist das Herz, das ebenfalls die erwähnten Wirkstoffe besitzt. Wer gekochte Artischocken den rohen vorzieht, kann abwechselnd einmal rohe, das nächste Mal gekochte essen, denn die Heilkraft der rohen ist stärker als der gekochten. Mindestens 2-3mal sollte sich der Leberleidende wöchentlich Artischocken gestatten. Noch besser wäre es sogar, sie täglich zu genießen, um die hervorragende Heilwirkung dieses wertvollen Gemüses voll auszunützen zu können.

## Unsere Einstellung zur Krankheit

### Zweckdienliches Ueberlegen

Ist es denn ein solch schwerwiegendes Unglück, wenn unser getreuer Organismus einmal versagt, so daß wir uns krank fühlen, und es auch wirklich sind? Ist es denn ganz ausgeschlossen, daß wir uns richtig dazu einstellen, statt den Kopf hängen zu lassen und keinen Ausweg aus der Not zu sehen! Zugegeben, für unsere Verhältnisse ist es meist nicht günstig, wenn wir nicht mehr in gleichem Maße leistungsfähig sind, oder wenn wir sogar gänzlich aussetzen müssen und für unsere Umwelt statt der gewohnten Hilfe eine Belastung werden. Aber ist es da nicht doppelt angebracht, daß wir uns richtig einstellen und durch zielbewußtes Ueberlegen unsere Anlegerheiten so ordnen, daß wir trotz der Erkrankung, trotz der Mehrbelastung, die wir nun verursachen, die andern wenigstens geistig anspornen und unterstützen! Es ist weit besser, sich Rechenschaft zu geben über unsern körperlichen Zustand, uns danach zu richten, die hilfreichen Mittel und Anwendungen zu wählen, statt sich kraftlos und entmutigt herumzuplügen. Es gibt ja allerdings Krankheiten, die uns sehr niederzudrücken vermögen, weshalb sie uns aus dem seelischen Gleichgewicht bringen können, wenn wir nicht durch nüchterne Ueberlegung und durch gedankliche Ueberlegenheit über den zwingenden Verhältnissen stehen. Dadurch werden wir die Schwierigkeit, die unsere Krankheit mit sich bringen mag, bemeistern können, statt uns von ihr überwältigen zu lassen. Wir wollen also nicht glauben, daß wir eine Heldenat verüben, wenn wir nicht nachgeben, obwohl es unser Gesundheitszustand erfordert, sondern wir sollen uns geschickt in das augenblicklich Unvermeidliche fügen, aber nicht ohne, daß wir unser Bestes zu unserer Genesung beitragen. Das können wir, wenn wir die günstige Beeinflussung unserer gedanklichen Einstellung überwachen, wenn wir für die notwendige Entspannung besorgt sind und die Heilkraft des Schlafes ergiebig auswerten. Auch die richtige Ernährung und Mittelwahl zusammen mit den geeigneten Anwendungen werden unterstützend mitwirken. Auf diese Weise treffen wir die günstigen Vorbedingungen, um den Weg zu unserer Genesung zu ebnen.

### Förderliche Einstellung

Oft beruht unsere Erkrankung auf großer Erschöpfung. In diesem Falle wird uns ausgiebiger Schlaf förderlich sein. Oft auch haben wir uns an aufreibenden Arbeiten verausgabt, so daß uns zu wenig Zeit übrig blieb, um uns geistig mit gesunder Nahrung zu versorgen. Warum also die unfreiwiligen Ruhetage nicht