Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 9

Artikel: Die Eiweissnahrung für den Leberkranken
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968947

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: 14.12.2025

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

Wie behandeln wir den Fußschweiß?

Eine solche Fußpflege hat auch zur Folge, daß wir das Schwitzen der Füße in richtige Bahnen lenken, denn selbst der lästige Fußschweiß sollte nie vertrieben werden, da das Schwitzen für den Körper ein gutes Gesundheitsventil bedeutet. Wird es willkürlich ausgeschaltet, dann können dadurch schwere, gesundheitliche Schädigungen entstehen. Daher ist es weit vernünftiger und zweckdienlicher, den Fuß durch ein wohltuendes Fußbad oder auch nur durch eine einfache Waschung vom Schweiß zu reinigen. Nach dieser Pflege reiben wir die Füße mit einem guten Salböl, mit Johannisöl oder auch nur mit Olivenöl ein. Wem dies zu umständlich erscheint, soll das Einölen wenigstens einmal wöchentlich besorgen, da sich auch dieses bereits schon lohnt.

Winterliche Vorsorge

Zu beachten sind auch die winterlichen Erfordernisse, denn es ist gesundheitsschädigend, wenn unsere Füße frieren müssen. Kalte Füße fördern, wie bereits schon erwähnt, viele Krankheiten und andauernd kalte oder gar eiskalte Füße sind einer der vielen Sargnägel, die wir uns selbst beschaffen. Die Mode der dünnen Strümpfe trotz harter Kälte oder nasser Witterung sollte daher entschieden abgelehnt werden. Statt dessen sind warme Strümpfe und gute Schuhe angebracht. Fußbäder sind im Winter doppelt zu empfehlen, da das erholende Barfußlaufen dahinfällt und das gelegentliche gesunde Schneestampfen nur eine Ausnahme aber keine Gewohnheit bedeutet. Fußbäder, besonders Wechselfußbäder helfen die Blutzirkulation verbessern, was ein guter Schutz gegen kalte Füße ist.

So gilt denn Sommer wie Winter, Frühling wie Herbst für unsere Füße die wohlwollende Regel, daß jeder Arbeiter seines Lohnes wert ist, denn sie gehören zu unsern treusten Dienern, denen mindestens der Lohn einer regelmäßigen, notwendigen Pflege zusteht.

Die Eiweißnahrung für den Leberkranken

Allgemeine Beobachtungen

Erfahrungsgemäß darf man beim Leberkranken nicht eiweißarme oder gar eiweißfreie Ernährung einschalten. Jahrzehntelang habe ich bei Hunderten und Aberhunderten von Versuchen beobachten können, daß indes das gekochte Eiweiß für Leberkranke sehr ungünstig ist. Man muß demnach unbedingt darauf achten, rohes Eiweiß einzugeben. Dabei kann man sich auch überlegen, ob pflanzliches oder tierisches Eiweiß besser ist, denn man kann nicht ohne weiteres dem einen oder andern den vollen Vorzug geben. Sowohl unter dem pflanzlichen wie auch unter dem tierischen Eiweiß gibt es hervorragende Eiweißnahrungsmittel, die dem Leberkranken sehr wohl bekömmlich sind. Es ist auch nicht möglich in der Wahl der Eiweißnahrung genau schematisch vorzugehen, da jeder Patient individuell auf dies oder jenes anspricht. Es seien hier also die verschiedenen fraglichen Eiweißnahrungsmittel der Reihe nach erwähnt.

Pflanzliches Eiweiß

Das pflanzliche Eiweiß finden wir vorwiegend in Nüssen und Samen. Auch die Hülsenfrüchte sind eiweißreich und hervorragend ist das Eiweiß der Soyabohne.

In erster Linie möchten wir also unsere Aufmerksamkeit den verschiedenen Nußarten zuwenden, die natürlich alle stets sehr gut gekaut werden müssen und am besten mit Vollkornbrot zusammen genossen werden.

Pinienkerne

Für den Leberkranken haben sich frische Pinienkerne am besten bewährt. Darum ist es zu empfehlen, sie im Birchermüesli oder mit Heidelbeeren zusammen als Eiweiß- und Fettlieferant zu verwerten. Es ist dabei jedoch darauf zu achten, daß sie frisch und geschmacklich einwandfrei, also schön weiß und nicht etwa gelb sind.

Pinienkerne haben zudem noch den Vorteil, günstig auf die Atmungsorgane einzuwirken. Sie besitzen zudem ein ausgezeichnetes Fett, das die Leber keineswegs belastet. Aus diesen Gründen sollte diesem Fett- und Eiweißnahrungsmittel unbedingt vermehrte Beachtung geschenkt werden.

Baumnüsse

An zweiter Stelle sind unsere Baumnüsse dem Leberkranken zuträglich, nur müssen auch sie frisch sein. Wir müssen daher darauf achten, daß wir bei unserm Einkauf im Reformhaus, im Früchte- oder Delikateßgeschäft nur Nüsse neuester Ernte einkaufen, denn alte, ranzige Ware kann Störungen verursachen, was besonders bei leidender Leber vermieden werden sollte. Man muß also vorsichtig sein, daß man dem Leberkranken immer fein aromatische Nüsse anbietet. Statt daher die Nüsse ungeprüft in der Schale zu kaufen, muß man sich zuerst durch Aufknacken vergewissern, ob es sich um einwandfreie Ware handelt. Auch das Oel der Baumnüsse wirkt als Fettstoff ausgezeichnet auf die Leber, weshalb Baumnußöl nicht nur als Nahrungsmittel sondern auch als Heilmittel bezeichnet werden kann. Auch bei Verstopfung sind Baumnüsse gut, da sie die Darmtätigkeit leicht anregen.

Kokosnüsse

Wenn wir die Reihe der Nüsse prüfend durchgehen, dann können wir erkennen, daß Kokosnußraspel für den Leberkranken an dritter Stelle zu stehen kommt, weshalb diese Nußart ebenfalls sehr zu empfehlen ist. Der Raspel kann unter das Heidelbeermüesli gemengt werden, das ja auch dem Leberkranken bekömmlich ist. Er kann auch zusammen mit Nespeln genossen werden, nur muß er immer sehr gründlich gekaut werden. Selbstverständlich muß auch der Kokosnußraspel, den wir dem Leberkranken servieren, stets fein aromatisch sein, weil er alsdann die Gewähr bietet, daß er frisch ist. Man darf nun aber nicht in den Fehler verfallen und glauben, weil dieser Raspel gut ist, er sei nun auch in Kokosnußmakrönli und andern Süßigkeiten bekömmlich. Leberleidende sollten überhaupt alle Zuckerwaren meiden.

Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne, die bei uns meist als Vogelfutter Verwendung finden, sind auch dem Leberkranken bekömmlich. In südlichen Ländern werden sie oft in kleinen Düten zum Verkauf feilgeboten. Es ist dort weit mehr üblich, auch Samen als notwendige Beilage in die Ernährung aufzunehmen. Wir finden diese Gewohnheit auch bei den Arabern und Indianern, deren spärliche Nahrungsmittel dadurch stets bereichert worden sind. Leider sind die Kerne der Sonnenblume nicht lange haltbar, weshalb man besonders darauf achten muß, daß man sie frisch bekommt und nie alt werden läßt. Ihre gute Wirkung für den Leberkranken liegt vor allem in ihrem Gehalt an ungesättigter Fettsäure, die die Verdaulichkeit fördert.

Auch die Verwendung von kaltgepreßtem Sonnenblumenöl ist empfehlenswert.

Sesamsamen

Neuerdings wurde der Sesamsamen, der im Orient viel gegessen wird, auch bei uns bekannt, denn auch er weist die gleichen Vorzüge auf wie die Sonnenblumenkerne, weshalb sich der Leberkranke seiner vorteilhaft bedient. Er kann sie auf ein gutes Vollkornbrot streuen, was sehr schmackhaft ist oder sie auch im Heidelbeermüesli verwerten. Vor oder nach den Mahlzeiten ein Löffelchen voll davon genossen, ist vorteilhaft für die Verdauung, wenn sie gut gekaut werden, denn die ganzen Samen werden nicht verdaut. Sonst aber helfen sie infolge ihres Gehaltes an ungesättigter Fettsäure, wie bereits erwähnt, die Verdauung fördern.

Mandeln

Es ist gut, daß uns so viele andere Nußarten zur Verfügung stehen, und wir nicht auf die Mandeln angewiesen sind, denn in den letzten Jahren sind sie sehr teuer geworden. Auch müssen wir darauf achten, daß wir ein-

wandfreie, gesunde und frische Ware einkaufen, die möglichst keine Bittermandeln enthält, denn diese sind nicht bekömmlich, wohl aber die andern, wenn sie gut gekaut werden. Zusammen mit Weinbeeren bilden sie einen schmackhaften Leckerbissen für den Leberkranken.

Pistazien

In den südlichen Ländern, wo die Pistazien heimisch sind, werden sie gerne bei Leberstörungen zugezogen. Als Fett- und Eiweißlieferant sind sie auch für den Leberkranken sehr günstig. Zudem enthalten sie noch, wie ihre grüne Farbe leicht verraten läßt, das für uns so wertvolle Chlorophyll. Leider herrscht in südlichen Ländern die ungeschickte Methode, sämtliche Nußarten zu rösten und zu salzen, was sich indes ungünstig auswirkt. Nüsse, so auch die Pistazien, sollten stets in frischem Zustand genossen werden, denn nur so sind sie als Eiweiß- und Fettlieferant empfehlenswert.

Haselnüsse

Wohl sind Haselnüsse bei uns heimisch, also leichter erhältlich als manche andere Nußart, aber gleichwohl wird sich der Leberkranke ihrer nur dann und wann zur Abwechslung bedienen und nur in ganz kleinen Mengen, denn ihr Eiweiß und Fett, das sie uns liefern, sind weniger empfehlenswert, weshalb sich der Leberkranke mit den zuvor erwähnten Nüssen und Kernen zufrieden geben sollte.

Erdnüsse

Obwohl die Erdnüsse für den Leberkranken in keiner Weise zuträglich sind, müssen sie doch erwähnt werden, denn nur zu oft werden sie eingekauft, weil man sie für wertvoll hält. In rohem Zustand sind sie nicht schmackhaft und geröstet fast unverdaulich, auch gehören sie zu den wertlosesten Nußprodukten, die es gibt, wenn man sie überhaupt unter die Nüsse einreihen kann, sind sie doch eigentlich, streng genommen, eher eine Bohnenart. Aus den eben erwähnten Gründen sollte daher für den Leberkranken auch das Erdnußöl nicht verwendet werden.

Hülsenfrüchte und Soyabohnen

Wie schon erwähnt, sind auch die Hülsenfrüchte eiweißreich, aber für die Leber leider schwer erträglich, weshalb auch sie mehr oder weniger von der Liste der Eiweißlieferanten für den Leberkranken gestrichen werden müssen. Das wertvollste Eiweiß unter ihnen liefert die Soyabohne, die weniger Schwierigkeiten bereitet, daher abwechslungsweise besonders in Flocken- und Mehlform zugezogen werden kann. Sie besitzt auch noch etwas Lezithin, das auf die Nerven günstig wirkt und zudem noch verschiedene Fermente, die die Leber anregen und die Verdauung leicht zu fördern vermögen.

Tierisches Eiweiß / Zweckmäßige Hinweise

Es gibt viele Vegetarier, die das tierische Eiweiß auch in Form von Milch und Milchprodukten gänzlich ablehnen. Sie werden alsdann allerdings nicht leicht haben, ihren Eiweißbedarf zu decken. Der Lactovegetarier ist da weniger in Verlegenheit, denn er sucht sich unter dem tierischen Eiweiß das bekömmlichste aus, während der Gemischtkostesser wieder schwerer haben wird, im Krankheitsfalle auf gewisse Liebhabereien zu verzichten.

In der Regel sind Eiweiß und Fett in einem Nahrungsmittel vereinigt und diese Vereinigung ist in gewissem Sinne sehr gut und günstig. Verschiedene Erfahrungen haben mir gezeigt, daß die Trennung von Eiweiß und Fett in irgend einem Produkt für den Leberkranken immer nachteiliger ist, als wenn man die natürliche Kombination beibehält, wie sie beispielsweise in der Milch als tierisches Nahrungsmittel so ideal gelöst ist. Sie bildet die beste Kombination zwischen Eiweiß, Fett und Mineralstoffen. Jede Trennung dieser Kombination in Butter und Magermilch, wirkt, wenn einzeln eingenommen, nicht so günstig wie die von der Natur geschaffene Gesamtheit, die Vollmilch selbst. In der Hinsicht ist demnach eine gute, rohe Vollmilch am empfehlenswertesten von allen Milchprodukten. Wer sie indes nicht gut verdaut, kann sie auch angesäuert genießen, wodurch sie leichter verdaulich, jedoch gehaltlich bestimmt nicht besser wird. Wenn man gern statt Vollmilch Yoghurt oder Sauermilch genießt, dann ist dies wegen der besseren Verdaulichkeit der beiden Produkte, denn die Assimilation ist leichter, was aber der Gehalt in bezug auf Nährstoffe anbetrifft, verdient die Vollmilch den Vorzug. Yoghurt und Sauermilch sind leichter verdaulich, weil die Milchsäure und Milchsäurebakterien günstig auf die Darmtätigkeit wirken, wodurch diese Bakterien unter Umständen sogar Störungen in der Darmflora wieder in Ordnung bringen können. Das ist vor allem der große Vorteil, den uns der Yoghurt bieten kann. Seit einiger Zeit verlegt man sich hauptsächlich auf den Acidophilus-Bazillus, der zur Wiedergesundung der Darmflora besonders vorteilhaft mitwirken soll. Völlig verkehrt ist es indes den Yoghurt mit Fruchtsäften oder Zucker zu vermengen, da Milchsäure mit Fruchtsäure und Zucker nicht harmoniert und dadurch Gärungen hervorgerufen werden können. Leberkranke sollten diesen Umstand beachten und lieber auf Yoghurt verzichten, wenn er ihnen nicht ohne die erwähnten Zusätze munden will.

Carica Papaya

Eine beachtenswerte Pflanze

Wer die Carica Papaya kennt, mag sich wundern, daß sie nicht auch bei uns gedeiht, handelt es sich doch gewissermaßen um eine melonenartige Frucht, nur, daß sie nicht wie unsere Melonen zwischen den krautigen Blättern am Boden wächst und reift, sondern an einem palmartigen Baum, dessen Stämmchen ziemlich dick werden kann, so ähnlich wie unser Hollunderstrauch, der sich ebenfalls zum Baum zu entwickeln vermag. Wer nun aber die Carica Papaya kennen lernen möchte, muß sich nach Südmarokko begeben und gegen die Goldküste hinfahren, oder er muß durch die beblümten Fluren Mexikos reisen, wo er überall den Stämmen mit den melonenartigen Früchten und großen Blättern begegnet. Auch in Guatemala und den Staaten Südamerikas ist diese Pflanze heimisch, und es ist dort üblich, die Frucht zur Reifezeit zum Frühstück oder als Dessert zu servieren. Nicht jedem Europäer fällt es zwar leicht, sich an ihren durchdringenden Geschmack zu gewöhnen, wenn man sie aber mit Zitronensaft und Zucker zusammen genießt, verliert sie das eigenartige Aroma und schmeckt ganz angenehm. Auch im Fruchtsalat ist sie daher eine willkommene Beigabe. Es ist vorteilhaft, wenn wir diese Frucht auf unsern Reisen nicht ablehnen, hilft sie doch wunderbar verdauen.

Ihre Eigentümlichkeit

Die Eingeborenen haben die Eigenart, die nicht nur der Frucht, sondern der ganzen Pflanze innewohnt, schon seit Jahrhunderten wahrgenommen. Es ist bei ihnen üblich, zähes Fleisch von älteren Tieren zuerst einige Zeit in Papayablätter einzuwickeln, um es erst nachträglich zur Mahlzeit zuzubereiten. Bereits schon über Nacht ist das Fleisch weicher geworden, so daß es wie junges Fleisch gebraten werden kann. Das ist möglich, weil die Pflanze eiweißspaltende Fermente besitzt, die eine gewisse Vorverdauung erwirken. Diese vorteilhafte Eigenschaft macht sich auch geltend, wenn wir die Früchte essen, denn ihr Genuß läßt nach reichlicher Mahlzeit keine Beschwerden und kein langandauerndes Völlegefühl aufkommen, da die Papaya ein Teil dessen besorgt, was sonst die Fermente der Leber und Bauchspeicheldrüse alleine bewältigen müssen. Arbeiten nun diese beiden Organe mangelhaft, dann ersetzt die Papayafrucht den Mangel wunderbar. Da sie aber nicht nur die eingenommene Eiweißnahrung verdauen hilft sondern zugleich auch noch das Zelleiweiß von Darmparasiten, kann sie gleichzeitig als das beste und harmloseste Wurmmittel angesprochen werden. Ja, sie macht sogar das Leben der Amöben unsicher, so daß bei längerer Einnahme von Papaya selbst die gefürchtete Am-