

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Die Eiweissnahrung für den Leberkranken [Schluss]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968955>

#### 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:** 31.01.2026

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

derbare Heilwirkung der Bewegung aufmerksam zu machen. Viele Menschen haben bereits verlernt, sich durch Wanderungen gesundheitlich wieder aufzufrischen. So gar ganze Schulklassen mit Schülerinnen von 14 bis 17 Jahren verbringen ihre Schulausflüge heute im schön gepolsterten Autocar. Es kostet sie keine Anstrengung mehr, die Berge zu ersteigen, denn ein Wagen nach dem andern fährt durch die schöne Berglandschaft, indem er seinem Nachfolger einen Schwall von Autogasen hinterläßt. Welchen gesundheitlichen Nutzen haben wohl solche Ausflüge?

#### Früher war es anders

Vor Jahren ließ man sich durch die Eisenbahn oder das noch nicht stark vertretene Auto nur bis zu den Bergen fahren, von wo man, mit seinem Rucksack bepackt, die Saumpfade einschlug, um zu Fuß auf die Bergeshöhe zu gelangen. Keine Autogase und Fabrikschornsteine konnten dort die köstliche Luft verpesten. Wo die Nadelhölzer noch wunderbar ätherische Stoffe ausströmen, ist das Laufen ein unschätzbares Heilmittel. Durch die Tiefatmungsgymnastik, die beim Steigen unerlässlich wird, kann der ganze Körper richtig entgasen. Erst werden dabei die großen Blutgefäße entgiftet, dann die kleineren, bis mit der Zeit die feinsten Kapillaren erreicht und das Blut richtiggehend befreit ist von jeglicher Art von Giftstoffen. Nicht einmal bei Schwitzbädern und andern Schwitzanwendungen kann man soviel Gifte aus dem Körper herausarbeiten, wie bei einer tüchtigen Bergwanderung. Durch die Atmung und Bewegung, durch den vermehrten Sauerstoff und die ätherischen Stoffe, mit welchen die Luft durchschwängert ist, wird die Niere veranlaßt, besser zu arbeiten. Den größten Nutzen aber erlangt die Leber dadurch. Leberkranken und Menschen, die unter Leberstörungen leiden, können durch tüchtiges Laufen und Tiefatmen ihre bleierne, sie stets belastende Müdigkeit loswerden. Die Leber braucht viel Sauerstoff und ein sauerstoffdurchspülter Körper läßt sämtliche Organe besser arbeiten. Manche Managerkrankheit und manches Krebsleiden würden nicht in Erscheinung treten bei genügend Bewegung und Atmung in frischer Luft, vor allem in den Bergen. Mit der Bewegung und Atmung hat man ein Heilmittel zur Verfügung, das auf fast alle körperlichen Leiden und Gebrechen einen wesentlichen Einfluß zur Heilung ausübt. Auch die Darmtätigkeit kann daraus vollen Nutzen ziehen, indem die Verstopfung durch Bewegung, Atmung und geschickt angewandte Sonnenbestrahlung günstig beeinflußt wird und der Darm wieder zu arbeiten beginnt. Aber auch Durchfälle können dadurch geheilt werden.

#### Der unersetzbare Jungbrunnen

Dies alles erreichen wir nur an frischer Luft. Es sollte sich niemand einbilden, das Tiefatmen am geöffneten Fenster seiner Stadtwohnung könne ihm die gleichen Dienste leisten. Heute ist diese Luft zu sehr durchdränkt von Auto- und Rohölgasen, die durch die Unmenge von Fahrzeugen, Zentralheizungen und Industrieabgängen in Erscheinung treten. Selten auch ist diese Luft frei von Zigarettenrauch, der die Lunge mit Phenolen und Teerpunktelchen verstopft. Also, bedenken wir, daß nur die wunderbaren, ätherischen Heilstoffe der Wälder, die heilwirkenden, bioklimatischen Einflüsse des Bodens, die besonders beim Barfußlaufen ausgewertet werden können, unseren heute so stark überlasteten Körper zu verjüngen vermögen. Die Technik mag uns vor allem bei unserer Arbeit nützlich sein, unsere Gesundheit aber benötigt die herrlichen Gaben der Natur, vor allem die Berge mit ihrer reinen, würzigen Luft und ihrer heilwirkenden Möglichkeit zu wandern, zu steigen und tief zu atmen.

## Die Eiweißnahrung für den Leberkranken

(Fortsetzung und Schluß)

#### Vollmilch

Von Natur aus ist die Milch als Nahrungsmittel bestimmt. Wer nicht Liebhaber davon ist, mag zwar einwenden, sie sei dem Säugling vorbehalten. Dieses Argument kann nun allerdings nicht von der Hand gewiesen werden. Es ist wahr, daß die Milch bei Mensch und Tier nur für das kleine, säugende Geschöpf bestimmt ist. Das will aber nicht sagen, daß der Erwachsene die Milch nicht auch gebrauchen sollte. Sicherlich kann der erwachsene Mensch ohne Milch auskommen. Wenn nun aber jemand die Milch besser erträgt als irgend ein anderer zur Verfügung stehendes Nahrungsmittel, dann sollte sie besonders dem Kranken nicht vorenthalten werden. Selbst ein vegetarisch einseitiger Standpunkt mag in dem Falle nicht angebracht sein. Auch dem Leberkranken ist rohe Milch als Fett- und Eiweißnahrungsmittel meist bekömmlich. Es gibt allerdings besonders heikle Fälle, wo auch sie gemieden werden muß oder nur ganz spärlich eingenommen werden darf. Gekochte Milch besitzt nicht den gleichen Vorteil wie die rohe, auch kann sie Störungen auslösen. Wenn man die Milch nicht gerne kalt einnimmt, kann man sie auch im Wasserbad wärmen, wobei die Wärme aber auf keinen Fall über 38—40° steigen darf, denn bei hoher Erhitzung koaguliert das Eiweiß, wodurch es weniger wertvoll und für den Leberkranken schwerer verdaulich wird.

#### Angst vor roher Milch

Manche kochen die Milch aus Angst vor der Tuberkuloseansteckung. Diese Angst ist in der Regel jedoch unbegründet, denn verhältnismäßig wenig Menschen erkranken an Rindertuberkulose. Ein gesunder Mensch wird nicht darum herum kommen, durch irgend ein Milchprodukt einmal Tuberkelbazillen zu schlucken. Man müßte den Rahm, die Butter, den Quark und sämtliche andere Milchprodukte pasteurisieren wie dies bei der Vorzugsmilch geschieht, wenn man wirklich jede Gefahrenmöglichkeit völlig einwandfrei ausschalten wollte. Es gibt Leute, die mit peinlicher Sorgfalt alle Milch kochen, während sie ohne jegliche Bedenken den Rahm roh verwerfen. Auch den Quark essen sie in rohem Zustande, was mit ihrer Aengstlichkeit nicht übereinstimmt, denn folgerichtig sollten sie auch in der Hinsicht gleich ängstlich sein.

Ich selbst habe jahrzehntelang rohe Milch getrunken, sei es in den Alpen, sei es irgendwo auf dem Lande, und nie konnte ich deshalb irgendwelche Störungen feststellen. In den Städten habe ich es meist gemieden, rohe Milch zu trinken, weil mir die Qualität nicht zusagte. Wenn aber die Gefahr so groß wäre, wie viele glauben, hätte ich bestimmt in der Zeit längst einmal an Rindertuberkulose erkranken können. Ich kenne eine schöne Anzahl Menschen, die trotz regelmäßiger Genuß von roher Milch nie eine diesbezügliche Erkrankung feststellen konnten. Ängstliche können indes immerhin ohne jegliche Gefahr die Vorzugsmilch, die heute an den meisten Orten erhältlich ist, benutzen. Schlimmer als die Gefahr der Tuberkulose ist in gewissen Gegenden diejenige der Bang'schen Erkrankung durch Rohmilchgenuss. Glücklicherweise wird jedoch durch geeignete Maßnahmen diese Krankheit bei den Kühen immer mehr ausgemerzt. In Berggegenden wie im Engadin herrscht sie gar nicht mehr.

Wer den Rohmilchgeschmack nicht liebt, kann ihn mit Hordeomalt, Ovomaltine oder einer ähnlichen Beigabe aromatisieren. Auch der Getreide- und Fruchtkaffee eignet sich dazu. Es kommt auf den Zustand des Kranken an wieviel Milch er ertragen kann. Unter Umständen sind ihm 2 dl. schon zuviel, vielleicht sind ihm täglich aber auch bis zu einem  $\frac{1}{2}$  Liter bekömmlich.

**Käse**

Leberkranke sollten von scharfem Käse Abstand nehmen, denn dieser kann unter Umständen erhebliche Schädigungen verursachen. Dies ist besonders der Fall, wenn der Leberkranke noch unter Arthritis leidet. Er sollte alsdann den Käse völlig meiden, denn für Arthritis und rheumatische Leiden ist der Käse ganz ungünstig. An seiner Statt füllt der Quark die Lücke aus. Auch alle Weichkäse, die aus saurem Quark hergestellt sind, können als befriedigender Ersatz dienen. Selbst wenn man den gewöhnlichen Käse nur als Würze verwenden möchte, besteht eine gewisse Gefahr, daß er Störungen hervorrufen kann. Auf alle Fälle darf er nur sehr spärlich gebraucht werden. Es ist also streng darauf zu achten, größte Vorsicht walten zu lassen und lieber auf den Käsegenuss zu verzichten, als dadurch Störungen hervorzurufen.

**Eier**

Da das Ei dem wachsenden Hühnchen als Vorratshaltung dient, ist es begreiflich, daß es eine gehaltvolle Eiweißnahrung darstellt. Gleichwohl heißt es mit dem Genuss von Eiern vorsichtig sein. Dies gilt vor allem den gekochten Eiern und der Verwendung von Eiern zum Kochen. Viele Erfahrungen haben gezeigt, daß das gekochte Eiweiß sehr ungünstig wirkt. Das rohe Eiweiß ist zuträglicher. Für Rheumatiker sind Eier nicht zulässig, sind sie doch größere Harnsäurebildner als das Fleisch.

Wenn wir also vernünftigerweise vom gekochten Ei Abstand nehmen sollen, wie können wir dann das rohe Ei vorteilhaft verwenden? Nun sehr einfach, wir schlagen es und rühren es unter eine bereits angerichtete Suppe. Auch unter die Salatsauce können wir das geschlagene, rohe Ei verarbeiten. Sie wird dadurch manchem besser mundet, da sie feiner und reichhaltiger wird, so daß man den Vorteil ohne Nachteil genießen kann. Hartgesottene Eier sollte man selbst nicht einmal zum Garnieren verwenden, da sie empfindliche Störungen auslösen können, wodurch ein erreichter Fortschritt, der monatelange Arbeit und Ausdauer erfordert hat, wieder gefährdet werden kann. Es ist weit besser, lieber zu verzichten, als ungünstige Versuche vorzunehmen. Wenn man glaubt, zur Stärkung unbedingt ein Ei zu benötigen, dann ist es am vorteilhaftesten, solches roh auszutrinken, doch ist dies nicht jedermann's Sache, auch müssen die Eier alsdann frisch und völlig einwandfrei sein. Die Wirkung solch roher Eier ist gut, und man kann auf diese Weise besonders bei körperlich anstrengender Arbeit unter Umständen sogar einen Zustand der Schwäche rasch überbrücken. Immerhin sollten Eier nur in ganz mäßiger Menge genossen werden. Hier und da eines genügt für gewöhnlich. Es gibt indes viele, die gänzlich darauf verzichten und sich doch völlig in Ordnung fühlen. Wenn nun aber der Kranke glaubt, sich dadurch eher stärken zu können, sollte er täglich doch höchstens nur ein Ei zu sich nehmen, jedoch nur kürzere Zeit. Widersteht ihm das völlig rohe Ei, dann kann er es auch mit einem Zweiminutenei versuchen. Ein solches wird nur kurz zwei Minuten gekocht. Für gesunde Jugendliche gelten diese Ratschläge nicht, denn bei ihnen kann der regelmäßige Genuss roher Eier unliebsame Störungen verursachen. Nur selten ein Ei mag angehen, nötig ist es indes nicht, und gekochte Eier sollten ohnedies zur wesentlichen Erleichterung gemieden werden. Dies nur als Nachsatz, damit sich junge Menschen nicht veranlaßt sehen, dem Eiergenuss zu frönen.

**Fleisch**

Fleisch ist als Eiweißlieferant für den Leberkranken weniger ungünstig, als es die Milchprodukte sind. Ich hatte jeweils besseren Erfolg zu verzeichnen bei der Behandlung von Leberkranken, die sich ohne Fleisch ernährten, als bei jenen, die darauf nicht verzichten wollten, denn

dessen Genuss ist für ihn mit vielen Nachteilen verbunden. Wer daher gleichwohl Fleisch als Eiweißnahrung in Betracht ziehen will, der soll sich nur an Kalb- oder Rindfleisch halten und zwar dabei auf ganz einwandfreie, frische Qualität achten. Alles fette Fleisch ist ungünstig, vor allem auch Schweinefleisch, ferner Pferdefleisch, Kaninchen nebst anderen Fleischarten. Auch Fleischkonserven sollten gemieden werden wie auch Wurstwaren, weil bei deren Zubereitung Salpeter und verschiedene andere Zusätze und Würzstoffe verwendet werden, die eine äußerst nachteilige Rolle spielen. Mageres Schafffleisch kann zur Abwechslung zugezogen werden, wie auch das luftgetrocknete Fleisch aus dem Kanton Graubünden. Man findet zwar meist nur noch in abgelegenen Tälern ganz natürlich zubereitetes Bündnerfleisch, während das sich im Handel befindliche mit Salpeter bearbeitet wurde.—All diese erwähnten Zugeständnisse sind indes nur gewahrt, um allfälligen Lebensgewohnheiten des Patienten entgegenzukommen. Nötig wären sie nicht, denn das Fleisch hat nicht den Vorteil des rohen Eiweißstoffes, da es ja gekocht werden muß. Seine Zubereitung sollte für den Leberkranken ohne Fett, am vorteilhaftesten auf dem Grill erfolgen. Es weist in dieser Form weniger Nachteile auf, sondern läßt die Vorteile eher hervortreten und ist auch geschmacklich für den Fleischesser genüßreicher. Verkehrt wäre es indes, einem Vegetarier, dessen äußere Sekretion ohnedies nicht auf Fleisch eingestellt ist, damit aufzuwarten, denn jedenfalls würde dies unangenehme Folgen zeitigen.

In ganz schweren Fällen muß man ja zwar leider als Heilmittel, also weniger als Nahrungsmittel, etwas rohe Leber verabreichen. Sympathisch ist diese Methode allerdings nicht, und sie kann auch durch Leber-Extrakt ersetzt werden. Dieser sollte jedoch nur kurzfristig genommen werden, einzigt, um dadurch eine schwierige Lage zu überbrücken. Dann aber wird man wieder mit den natürlichen Möglichkeiten fortfahren, um durch sie zu einer besseren Funktion der darniederliegenden Leber zu gelangen und schliesslich ihre Heilung zu erwirken.

**Fischnahrung**

Auch bei dem Genuss von Fischen ist größte Vorsicht geboten, da dabei die Gefahr der Fischvergiftung besteht, was für den Leberkranken den Tod bedeuten könnte. In Fett gebackene Fische kommen ohnedies nicht in Frage. Sie sollen also nur im Wasser oder noch vorteilhafter ohne Fett auf dem Grill zubereitet werden. Stets ist darauf zu achten, daß es sich um ganz frische, einwandfreie Fische handelt. Die übliche Zugabe von zerlassener Butter oder Mayonnaise für gesottene Fische darf dem Leberkranken nicht serviert werden. Als Ersatz dient folgendes Rezept: Man verarbeitet Rahmquark mit Milch zu einem sahnigen Brei, fügt je nach dem Quantum ungefähr 1 Eßlöffel kaltgepreßtes Oel und den Saft einer Zitrone bei und schlägt das Ganze mit dem Schwingbesen beliebig fest. Diese Mayonnaise wird auch dem Leberkranken zuträglich sein. Sollte ihm jedoch auch diese noch Störungen verursachen, dann muß er eben davon abstehen. In dem Falle wäre es dann aber auch besser auf Fisch- und Fleischnahrung zu verzichten.

**Linderndes Mittel bei Steinleiden****Eine günstige Kombination**

Es ist bekanntlich nicht leicht, zur Bekämpfung von Steinleiden die wirksamsten Mittel zu finden. Immerhin hat man erfahrungsgemäß feststellen können, daß Rubia tinctorum, bei uns als Krappwurzel bekannt, Nierensteine zu lösen vermag. In alten Kräuterbüchern wird auch ihre gute Wirkung zur Reinigung der Leber und Galle hervorgehoben, wie auch zur Bekämpfung der Gelb-