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

Artikel: Linderndes Mittel bei Steinleiden
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968956

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: 16.12.2025

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

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 Vorratsnahrung 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 munden, 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 jedermanns 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. Hie 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 günstig, 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 Schaffleisch 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 gewährt, 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 genußreicher. 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 Heilmitel, 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, einzig, um dadurch eine schwierige Lage zu überbrücken. Dann aber wird man wieder mit den natürlichen Möglichkeiten fortfahren, um durch sie zu einer bessern 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-

sucht. Es ist deshalb nicht abwegig, dieser Wurzel auch bei der Pflege von Leber und Galle Beachtung zu schenken. Oft wirken sich jedoch einzelne Mittel noch weit erfolgreicher aus, wenn sie mit andern, die in der Heilung unterstützend mithelfen können, verbunden werden. Auch die Krappwurzel erhöht ihre Wirksamkeit durch eine Kombination mit Wegtritt und Labkraut. Beide sind bei uns heimisch, während die Krappwurzel bei uns nicht wild gedeiht, sondern in Syrien und Südeuropa zu finden ist. Sie wurde bei uns jedoch früher angebaut und sogar Pestalozzi hat sich mit diesem Anbau befaßt. Die Wurzel enthält nämlich eine rote Farbe, die zu Färbereizwecken verwendet wurde. Sie war deshalb auch allgemein unter dem Namen Färberwurzel bekannt. Wenn man sie heute zu Heilzwecken verwenden will, muß man sie anpflanzen. Anders ist es mit unserm Wegtritt, auf dem die Bauern meist achtlos herumtreten, ohne zu wissen, welch heilsames Kräutlein sich unter ihren Füßen befindet. Vor Jahren traf ich einmal in einem Engadinerdorf mit einer armen Frau zusammen, die unter schweren Gallenstörungen litt, was ich aus ihrem Gespräch entnehmen konnte. Da war für mich das Naheliegendste, sie auf den Wegtritt aufmerksam zu machen, als ein Kräutlein, das ihr die beste Hilfe darreichen konnte, das ihr zudem so nahe stand, daß sie es täglich mit Füßen trat, denn es wuchs reichlich zwischen der Rundsteinpflästerung vor ihrem Hause. Ich riet ihr nun, sich doch dieses unscheinbaren Kräutleins zu bedienen, indem sie täglich eine Handvoll frischen Wegtritt, also Polygonium aviculare, unter den Salat mische und siehe da, schon nach einigen Tagen waren die vorher so anhänglichen Leber- und Gallenbeschwerden verschwunden. Noch manche andere Erfahrung dieser Art veranlaßte mich, auch dieses Kräutlein zu Kombinationszwecken in Betracht zu ziehen. Wenn ich dann jeweils durchs Rheintal fuhr, begrüßten mich auf den sommerlichen Fluren längs den Wegrändern stets die feinen, gelben Blüten des Labkrautes, dessen lateinischer Name, nämlich Galium verum, mich unwillkürlich an eine Beziehung zur Galle erinnerte. Schon des öftern hatte ich auch mit diesem Kraut gute Erfahrungen gemacht, hilft es doch verdauen, ja, es ist sogar die einzige Pflanze, die bei der Käsebereitung den Dienst des Labes aus dem Kalbermagen versieht, so daß es in gewissen Gegenden zu diesem Zwecke zugezogen wird. Alle drei Pflanzen zusammenkombiniert, ergeben nun also Polygorubia, ein verstärktes Mittel zur Reinigung der Leber und Galle. Bei regelmäßiger Einnahme verhindert es sogar die Bildung von Gallensteinen. Sehr erfolgreich wirkt auch folgende Kur:

Polygorubia-Kur

Die zwei ersten Tage wird gefastet und nur Mineralwasser getrunken. Morgens und abends nimmt man 5 Polygorubia-Tabletten ein und zwar in Tausendguldenkrauttee oder aber zusammen mit Centauri-, also Tausendguldenkrauttropfen. Unterstützt wird diese Kur noch durch Einnahme von 5—10 Tropfen Chelicynara nach dem Mittagessen. In der Zwischenzeit darf höchstens im Laufe des Morgens und während dem Nachmittag je 1 dl roher, frischgepreßter Carottensaft getrunken werden. Am dritten Tag beginnt man mit Rohkost, indem man die Salate mit Molkosan und unraffiniertem Oel zubereitet. Dazu genießt man noch etwas Knäckebrot mit Quark und Hefeextrakt «Herbaforce».

Diese Kur bewirkt, daß die Beschwerden nach 14 Tagen, spätestens aber nach 3—4 Wochen verschwunden sind. Wesentlich unterstützt kann sie durch Auflagen von feuchtheissen Kräutersäcklein werden, da dadurch ein schnellerer Erfolg erzielt wird. Es ist vorteilhaft auch nach der Kur die Tabletten noch einige Zeit einzunehmen, jedoch nur noch 3x täglich 1 Tablette zusammen mit etwas Mineralwasser. Sehr zu empfehlen ist die Polygorubiakur auch, bevor man die radikale Oelkur gegen Gallensteine durchführt, da dadurch eine günstige Vorbereitung erzielt wird.

Ein schwesterliches Pflanzentrio

Heidelbeeren, Preiselbeeren, Bärentrauben

«Mein Junge, paß gut auf!» so sagte der Vater, als er im Frühling mit seinem Knaben durch den Gebirgswald wanderte. «Ich will dir nun ein schwesterliches Trio von Pflanzen zeigen, das hier in diesem Bergwald zufrieden beisammen wächst und sich teilweise sehr ähnlich ist. Du kannst dabei genaues Beobachten lernen und daran erkennen, daß sich oft die Pflanzen durch gewisse Kleinigkeiten wesentlich voneinander unterscheiden.

Wer beginnt die Runde?

Vom Heidelbeerpflücken her sind dir die Heidelbeerpflanzen bereits bekannt. Sieh, wie da rechts von uns die kleinen Stauden mit ihren kurzgestielten, feingesägten, dünnen Blättchen wie ein grüner Teppich den Waldboden bedecken! Die helfen, roh gekaut oder auch als Tee, wenn jemand eine erkrankte Bauchspeicheldrüse besitzt. Schau, da blühen schon einige Stäudchen. Wer würde glauben, daß diese kleinen, glockenförmigen, grünlichen Blüten sich zu solch schmackhaften Beeren entwickeln könnten, wie wir sie jeweils vom Juli bis in den September hinein für die Großmutter sammeln gehen. Sie freut sich immer, wenn sie dadurch ihre Milz und Leber reinigen kann, denn ein Leberleiden ist nicht angenehm. Erinnerst du dich noch daran, wie du vor zwei Jahren an heftigem Durchfall littest? Da half dir unser Vorrat an getrockneten Heidelbeeren wunderbar.

Die zweite im Bunde

Komm nun, wir gehen weiter. Dort drüben siehst du noch einen Rasen von ähnlichen Sträuchlein. Aber schau dir die Blättlein gut an, damit du sie nicht verwechselst. Sie sind nicht so länglich und dünn wie jene der Heidelbeeren, sondern eiförmig, ledrig und am Rand schwach nach innen gerollt, auch sind sie unterhalb braun getupft. Wenn du dir die Blütchen betrachtest, dann kannst du erkennen, daß sie nicht wie bei den Heidelbeeren nur einzeln oder zu zweien in den Blattachseln stehen sondern in kleinen Trauben, und wenn sie auch ungefähr gleich groß sind, so besitzen sie doch nicht nur einen fein gezähnten Rand, sondern 5 deutlich wahrnehmbare Zipfel. Zudem ist ihre Farbe nicht unscheinbar grünlich, sondern weiß bis rosarot. Merk dir das gut, dann kannst du sie zur Blütezeit immer unterscheiden. Wenn die Pflanze dann im Juli-August ihre scharlachroten Früchte trägt, ist es für dich nicht mehr schwer, zu erkennen, daß du Preiselbeeren vor dir hast, denn schon oft haben wir diese leuchtenden Beeren gesammelt, weil die Großmutter sie gerne als wohlschmeckende Speisebeigabe verwendet. Sie weiß, daß es sich dabei um ein ausgezeichnetes, harntreibendes Mittel handelt, das die Harnsäure gut ausscheiden hilft. Auch die Darmschleimhäute beeinflußt es günstig wegen seinem Gehalt an Gerbstoff. Deine Mutter weiß wohl, warum sie daraus so gerne Konfitüre und Sirup bereitet, denn dieses gute, säuerliche Genußmittel besitzt sehr viel Vitamin C, also Ascorbinsäure und ist deshalb von großer Bedeutung. Es regt auch den Appetit an und kann bei Brechdurchfall und regulärer Ruhr wunderbare Dienste leisten. Im Laufe des Sommers können wir uns dann auch noch einen Vorrat von Blättern holen, denn der Tee daraus wirkt bei Nierenbecken- und Blasenentzündung fast so gut wie die Bärentraubenblätter. Es ist günstig, daß die Pflanze in der Nähe von den Heidelbeeren wächst, so wird man während der Heidelbeerernte immer an sie erinnert und vergißt sie weniger.

Die letzte der Schwestern rückt an

Nun sind wir bei dem letzten Glied unseres pflanzlichen Schwesterntrios angelangt, und wenn wir uns gut umschauen, dann werden wir gewiß in der Nähe einige Pflänzchen entdecken. Paß aber auf, daß du sie nicht auf den ersten Blick mit den Preiselbeeren verwechselst. Ihre kleinen, immergrünen Sträuchlein bilden ebenfalls