

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 11

Artikel: Migräne und die Leber
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968960>

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: 13.03.2026

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

Naturvölker verwenden die Fette natürlich wie sie sind, mit dem ganzen Gehalt an essentiellen oder ungesättigten Fettsäuren, während in den Kulturländern gehärtete, denaturierte, erhitzte Fette im Gebrauche sind, bei denen die ungesättigten Fettsäuren bereits zerstört wurden.

Besonders Herzleidende oder jene, die schon die ersten leichten Symptome von Herzerkrankungen verspüren, vorbeugend aber auch jene, die durch Vererbung befürchten müssen, leidend zu werden, sollten unbedingt fettarm leben und sehr darauf bedacht sein, natürliche Fette mit dem vollen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren einzunehmen. Bestimmt werden wir nach Jahren feststellen, wie dankbar das Herz diese Umstellung zurückbezahlt. Schon durch diese Ernährungsänderung können wir bessere Erfolge erzielen als mit vielen kostbaren Medikamenten, die vielleicht symptomatisch helfen, solange man sie nimmt, den Gesamtzustand aber oft nicht zu beeinflussen vermögen.

Nicht umsonst wirken die Oelsamen und das Oel der Samenkeime so vorzüglich auf das Herz, weil sie Fette mit essentiellen Fettsäuren enthalten.

Die Migräne und die Leber

Wenn auch der Leser kopfschüttelnd fragen mag, wie so selbst die Migräne mit der Leber zusammenhängen soll, muß er nur einmal den Verlauf eines typischen Migränenfalles genau verfolgen. Als Vorzeichen eines Anfalles kann fast immer ein Schmerz im einen Auge und zwar in der Regel im rechten beobachtet werden. Dieser Schmerz mag primär als eine nervlich gesteuerte Störung bezeichnet werden. Das übliche Schlechtsein jedoch, das oft mit Untertemperatur in Erscheinung tritt und zum Schlusse noch das Galleerbrechen, beide Störungen stehen im Zusammenhang mit der Leber. Die starke Mitbeteiligung der Leber wird auch durch die auslösenden Momente bestätigt, denn sie bedeuten alle gleichzeitig auch eine Belastung für diese, so der Aerger, mastige, fette oder schlechte Nahrung, Ueberanstrengung und Föhn-einbrüche, also starke bioklimatische Einflüsse. Nicht nur die vielen Beobachtungen am Patienten haben mich in dieser Feststellung bestärkt, ich kann sie auch noch aus eigener Erfahrung bestätigen.

Mein Vater hatte bis ins hohe Alter sehr stark an Migräne gelitten. Da ich bezüglich Erbanlagen hauptsächlich zur väterlichen Linie neige, dachte ich zeitweise an die Möglichkeit einer Vererbung, also einer gleichen Belastung. Infolge meiner naturgemäßen Lebensweise hegte ich indes die Hoffnung, die Schädigung behoben zu haben und so dem gleichen Lose entgangen zu sein. Mit 50 Jahren aber erlitt ich in den Tropen durch Infektion eine Leberschädigung, und als Folge davon hatte ich die ersten typischen Migräneanfälle zu verzeichnen. Diese traten noch viel stärker auf, als ich sie bei meinem Vater beobachtet hatte. Mit dem Abklingen der Leberstörungen wurden indes auch die Migräneanfälle seltener und waren weniger stark. Später traten sie nur noch bei großem Aerger oder bei ganz starker Uebermüdung in Erscheinung und waren verhältnismäßig gut zu ertragen. Aus dieser Erfahrung ist erstens einmal ersichtlich, daß uns die Erbmaße nicht ohne weiteres alles aufbürden kann, was sie für uns bereit hält. Wenn wir gewisse grundlegende Voraussetzungen in der Ernährung und Lebensweise ändern, dann können wir manches, das erbmäßig stark in uns verankert ist, von uns fernhalten. Zweitens zeigt der erzielte Erfolg, daß auch die Leber stark störend auf unsere übrigen Körpergeschehen einwirken kann, ohne daß typische Lebersymptome, vor allem schmerzhaftes Erscheinungen, beobachtet werden können. Keiner, der an Migräne leidet, wird daher betreffs Heilungsmöglichkeiten aussichtslos sein, denn wenn er der Leber die richtige Pflege angedeihen läßt, wird er mit der Zeit erfolgreich sein.

Kinderkrankheiten

Oft nehmen Eltern die Kinderkrankheiten harmlos, seien es nun die Masern, die Röteln oder sei es irgend eine andere Kinderkrankheit. Es ist indes dringend notwendig, sie stets richtig zu behandeln. Auf keinen Fall sollte man einfach mit Penicillin oder irgend einem Antibiotika eingreifen, sondern sollte vielmehr immer die 3 Regeln einhalten, die ich schon so oft erwähnt habe. Erstens: Ableiten auf die Haut, zweitens: auf die Nieren und drittens: auf den Darm. Beachten wir diesen Rat, dann werden sich keine weiteren Schwierigkeiten einstellen. Wenn wir fleißig wickeln, ein Abführmittel geben nebst einem harmlosen Nierenmittel, dann haben wir Grund, darüber zu staunen, wie wunderbar die Kinderkrankheiten vorübergehen. Sie können für den Körper sogar einen Nutzen darstellen, wenn wir ihn dabei richtig pflegen, denn die ersten Kinderkrankheiten können mit verschiedenen Ueberbleibseln noch mit der Geburt oder mit der Zeit vor der Geburt zusammenhängen.

Nützen wir also die Fieber recht aus, denn sie werden alsdann viel krankmachende Stoffe verbrennen. Unterstützen wir sie gründlich, indem wir gewissenhaft auf die Haut, die Nieren und den Darm ableiten, und lassen wir auch nachträglich eine sorgfältige Nachpflege folgen, dann wird unser Kind gesunden und erstarken und unter keinen Nachteilen zu leiden haben.

Unterstützen wir zudem den kranken Zustand durch ein Safffasten und durch die Eingabe von verdünntem Molkosan, dann wird sich unser Kind rascher erholen, als wenn wir ihm eine unrichtige Ernährung aufdrängen. Auch nachträglich sollten wir ihm eine leichte Diät mit Naturnahrung zukommen lassen, wobei sich Rohkost mit Bittersalaten, Quark und verschiedene Säfte vorzüglich auswirken werden.

Schnellesser

Unangenehme Folgen und deren Abhilfe

Die Kunst, richtig zu essen, ist gar nicht so einfach und doch muß sie gelernt sein. Ich habe vor allem bei Kindern gesehen, daß die meisten, die schnell essen und nicht richtig durchspeicheln und kauen, immer wieder an Darmstörungen und vor allem unter Darmgasen leiden. Es ist oft sehr peinlich, auch in Schulklassen zu beobachten, daß einige mit ihrer Gasbildung ihre Kameraden und Kameradinnen immer wieder störend belästigen und sich dadurch allgemein unbeliebt machen. Wie mancher Junge wird dem Gespött der Kameraden ausgesetzt, weil er mit seinen Darmgasen wiederholt zum Aerger der Klassenkameraden werden muß. Dies ist vom rein psychologischen Standpunkte aus bestimmt mit ein Grund, solche Störungen grundlegend zu ändern. Wir sind uns indes darüber zudem klar, daß diese Gärungen und Darmgase die gesamten Verdauungsorgane nachteilig beeinflussen und die Auswertung der Nahrungsmittel schlechter gestalten. In dem erwähnten Sinne benachteiligte Kinder sind auch öfters für die Wurmkrankheiten anfällig, ja beherbergen oft sogar Oxyuren und auch Ascariden zur gleichen Zeit. Da muß man für gründliche Abhilfe besorgt sein, wenn man einen jungen Menschen nicht für sein ganzes Leben unglücklich und schwächlich sehen will. Es ist nicht sehr leicht, jemandem beizubringen, daß er langsam ißt, daß er gut einspeichelt, daß er nur wenig ißt, denn gerade jene, die an und für sich hungern, weil sie schlecht assimilieren und verdauen, essen am meisten und haben einen viel größeren Nahrungsbedarf als andere, die eine normale Verdauung und eine gute Assimilation besitzen. Wenn man in solchem Falle also noch stoppen muß, damit diese Kinder wenig essen und das wenige nun, bei ihrem oft vorhandenen Heißhunger, richtig einspeicheln und somit richtig vorverdauen, bedeutet dies eine harte Arbeit, die von Eltern, Lehrern und Erziehern eine gute pädagogische Veran-