

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 6

Artikel: Angewandte Leberdiät
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554552>

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: 14.02.2026

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

Angewandte Leberdiät

Immer wieder jammern Patienten, Therapeuten und Hausfrauen, dass es stets die Leber ist, die uns vor schwierige Probleme stellt. «Was soll man nur kochen, bei der grossen Empfindlichkeit, die den Körper befällt, wenn die Leber irgendwie gestört ist?» So lautet die Frage der Ratlosen. Es ist wahr, dass es vor allem für die Hausfrau nicht leicht ist, von sich aus eine richtige Leberdiät herauszufinden, die keine neuen Störungen hervorruft. Sie soll so wenig als möglich Fett verwenden und keine Speisen im Fett kochen. Womit soll sie nun aber kochen, damit die Speisen gleichwohl schmackhaft werden? Solche und ähnliche Fragen treten auf, und sie sind nicht unberechtigt, besonders für den, der wie die Schweizerfrau gewöhnt ist, beim Kochen oft mehr als nötig gute, frische Butter zu verwenden. Wie nur soll man die für die Leber so sehr empfohlenen Artischocken servieren, wenn man zur Zubereitung von Mayonnaise doch keine Eier verwenden sollte? Auch diese Frage ist verständlich und da sie nebst den andern im Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» entsprechend gelöst wird, besteht kein Grund mehr zum Klagen. Zur bessern Veranschaulichung lassen wir nachträglich einige Rezepte aus diesem Buche folgen. Da jedoch auch die Zusammenstellung der Mahlzeiten von grosser Bedeutung ist, werden wir auch hierüber zur bessern Veranschaulichung einige Beispiele folgen lassen. Das erwähnte Buch selbst gibt Anweisungen für eine strenge Leberdiät, eine Schondiät und eine Normaldiät, so dass für jeden eine Möglichkeit besteht, sich vorbeugende oder heilende Hilfe zu beschaffen.

Da Naturreis eines der besten Nahrungsmittel ist, wird er auch in der Leberdiät vorgezogen, denn er verursacht keinerlei Störungen, sondern hilft die Verdauung fördern und ist infolge seines reichen Mineralstoffgehaltes aufbauend und heil-

sam. Nebenbei erwähnt, besitzt er auch Stoffe, die die Blutgefäße regenerieren und verjüngen, weshalb er auch gegen Gefässleiden erfolgreich zu wirken vermag. Viele Hausfrauen jammern, dass der Naturreis sich nicht rasch weich kochen lasse. Es gibt indes eine Methode, die diese Klage mit Leichtigkeit zu beheben vermag. Wenn der Reis jedoch zu weich gekocht wird, schmeckt er besonders den Männern nicht, weshalb auf eine schmackhafte Zubereitungsart Wert gelegt werden sollte.

Während roher Weisskrautsalat ein vorzügliches Heilmittel für die Leber ist, wirken die gekochten Kohlarten ganz ungünstig, da sie Gärungen verursachen, die besonders bei Leberleiden unbedingt gemieden werden sollten. Auch der Rettich ist ein günstiges Heilmittel für die Leber, jedoch nur, wenn er nach dem Leitsatz von Hahnemann in geringen Mengen verwendet wird, nämlich zur Gemüsemahlzeit nur ein Teelöffelchen voll, und zwar geraffelt. Alle bitteren Salate sind vorzüglich, somit auch die bitteren Wildsalate, ebenso die Kressearten. Zum Bereiten der Salate meiden wir den Essig. Statt dessen nehmen wir Zitrone und sehr vorteilhaft ist auch das Molkosan, weil es heilsam auf die Bauchspeicheldrüse wirkt, was für die Leber sehr günstig ist. Wenn auch zum Kochen möglichst kein Oel oder Fett verwendet werden sollte, darf doch ohne Bedenken der Salat mit einem guten, kaltgepressten Oel zubereitet werden. Wollen wir ihn noch besonders würzen, dann geschieht dies mit etwas Knoblauch, Meerrettich oder Küchenkräutern, niemals aber mit Salz, Pfeffer oder andern scharfen Gewürzen. Wem der Kartottensalat wegen seinem süßen Geschmack nicht mundet, kann ihn mit Meerrettich würzen und braucht somit auf dieses wertvolle Lebensmittel nicht zu verzichten. Die Gemüse dämpfen wir stets sorgfältig in wenig

Wasser, so dass sie der Mineralstoffe nicht verlustig gehen, denn diese benötigen wir zur Gesunderhaltung oder Heilung der Leber.

Da wir, wie bereits erwähnt, Gärungen meiden sollten, verlegen wir die Gemüsemahlzeit auf den Mittag. Das Bedürfnis nach Früchten und natürlichen Süßigkeiten stillen wir beim Morgen- oder Abendessen, während wir weder vor noch nach dem Mittagessen dazu greifen. Eine einzige Ausnahme bildet der Karottensaft, wie auch der Randensaft. Ein Verlangen nach Süßigkeit nach dem Mittagessen kann somit mit einem dieser Säfte gestillt werden. Da es sich dabei um Wurzelgemüse handelt, wird der Süssstoff, den sie enthalten, mit dem andern Gemüse zusammen keine Gärung verursachen.

Die Vollmilch ist wohl gut für die Niere, während für die Leber Sauermilch und Buttermilch besser sind. Dann und wann kann auch ein Joghurt, jedoch ohne Zucker oder Fruchtsäfte genossen werden. Der Quark sollte täglich als Eiweisslie-

ferant auf dem Tisch erscheinen. Er kann abwechselnd mit Küchenkräutern, mit Knoblauch oder Meerrettich gewürzt werden, doch schmeckt er auch ohne jegliche Beigabe vorzüglich. Das sind einige Hauptregeln, die wir beachten müssen. Wer noch genauer Aufschluss erlangen möchte, greift vorteilhaft zu dem bereits erwähnten Buch : «Die Leber als Regulator der Gesundheit». Dieses betont vor allem den Wert unverfälschter Naturkost, was demnach Weissmehl- und Weizzuckerprodukte ausschliesst. Indem sie dies beachten, scheuen viele fleissige Frauen die Mühe nicht, da wo Vollkornbrot nicht erhältlich ist, aus Vollkornmehl ein eigenes Brot zu backen. Da Steinobst und Zitrusfrüchte mit Ausnahme von Grapefruit nur dem Gesunden bekömmlich sind, sollten sie bei Leberstörungen und Leberleiden gemieden werden. Eine Heilnahrung für die Leber finden wir hingegen in den Heidelbeeren, den schwarzen Johannisbeeren und auch, wie oben erwähnt, in der Grapefruit. Alle drei Fruchtarten sind auch in Saftform vorzüglich.

Beispiele bewährter Speisezettel für Normaldiät

| Morgenessen | Mittagessen | Nachtessen |
|--|---|--|
| Heidelbeermüesli Knäckebrot mit Nussa, Honig und Sesamsamen 1 Tasse Hagenbuttentee | Salate : Karotten-, Kresse- und Endiviensalat Gedämpfte Artischocken mit Quarkmayonnaise 1 Glas roher Karottensaft | 1 Joghurt Tomatenuppe belegte Vollkornbrötchen 1 Glas verdünntes Molkosan |
| 1 Glas Karottensaft 1 gefüllte, rohe Tomate Vogelbrot mit wenig Butter und Schnittlauch | Salate : Zichorien-, Brunnenkresse- und Spinatsalat Gedämpftes Fenchelgemüse Nurreis im Ofen gebacken | Süßer Hirsebrei mit rohem Heidelbeerkompott 1 Tasse Hagenbuttentee |
| ½ Grapefruit Vogelbrot mit Nussa, Honig und Sesamsamen 1 Tasse Hagenbuttentee | Salate : Weisskraut-, Spinat- und roher Randensalat Zucchetti mit Tomaten im Ofen gedämpft Buchweizengericht 1 Glas Buttermilch | Pellkartoffeln mit Kräuterquark Rohes Reformsauerkraut 1 Glas Karottensaft |

Rezepte aus dem erwähnten Leberbuch

Naturreis im Ofen gebacken

Statt dem üblichen weissen Reis verwenden wir nur Naturreis, den wir am Morgen mit wenig Wasser aufs Feuer geben, so dass der Reis ungefähr 1 cm mit Wasser überdeckt ist. Damit er körnig bleibt, lassen wir ihn nach dem Aufkochen nur 2 Minuten kochen, worauf wir ihn bis zur Mittagszeit zugeschaut im verbleibenden Wasser quellen lassen. Wir dünsten alsdann eine Knoblauchzehe, fügen den gequollenen Reis bei, den wir schon am Morgen mit Trocomare gewürzt haben. Diese Würze bereichern wir noch mit feingeschnittenen Küchenkräutern und lassen den Reis mit etwas Gemüsebrühe nochmals genügend warm werden, um ihn alsdann mit einer Tomatensauce zu servieren, wenn wir nicht vorziehen, ihn noch im Ofen zu backen. Zu diesem Zweck bringen wir den Reis in ein leicht geölt Tongeschirr. Je nach Wunsch können wir die zubereitete Tomatensauce darunter mengen oder darüber gießen. Wir können dem Reis aber auch statt dessen Tomatenwürfelchen beigeben oder ihn mit Tomatenscheiben belegen. Nach Wunsch können wir diese auch noch mit etwas Quarkbrei bedecken. Wenn uns Käse bekömmlich ist, können wir auch abwechselndweise ein wenig geriebenen Käse unter den Reis mengen und ihn damit sparsam bedecken. Zum Schluss gießen wir über das Gericht ein wenig Gemüsebrühe und backen es im Ofen schön goldbraun.

Buchweizengericht

Wir kochen den Buchweizen in Gemüsebrühe oder in Wasser, das wir mit Herbamare gewürzt haben, fügen Küchenkräuter bei und lassen ihn angenehm körnig werden.

Gedämpftes Fenchelgemüse

Dieses Gemüse ist schmackhafter, wenn es nicht übergar gekocht wird. Bei der

Zubereitung lassen wir die kleinen Knollen ganz oder halbieren sie höchstens, wobei wir aber das junge Kraut nicht wegschneiden. Große Knollen teilen wir in vier Teile, zerkleinern das Kraut und dämpfen es mit dem Gemüse zusammen auf kleinem Feuer langsam in wenig Wasser, das wir mit etwas Trocomare gewürzt haben. Sehr schmackhaft wird Fenchel, wenn wir ihn während dem Schmoren von Zeit zu Zeit mit einer wenig Gemüsebrühe übergießen und dieses einsaugen lassen.

Zucchetti mit Tomaten im Ofen gedämpft
Zucchetti werden mit der Schale in $\frac{1}{2}$ cm dicke, runde Scheiben geschnitten und in eine leicht eingeölte Form gelegt, auf deren Boden wir zuvor fein geschnittene Petersilie und andere Küchenkräuter gestreut haben. Wir würzen nun die nebeneinander liegenden Zucchettischeibchen mit etwas Herbamare, streuen fein geschnittene Küchenkräuter darüber, worauf wir eine Lage dicke Tomatenscheiben darauf legen und nochmals fein geschnittene Petersilie und Schnittlauch nebst Vollkornpaniermehl darüber streuen. Bei mässiger Hitze wird das Gemüse ungefähr $\frac{1}{2}$ Stunde im Ofen gedämpft.

Artischocken

Wir dämpfen das Gemüse in genügend Wasser, das wir mit etwas Trocomare würzen. Aus der verbleibenden Brühe bereiten wir eine Suppe. Die gedämpften Artischocken werden alsdann mit einer Quarkmayonnaise serviert.

Quarkmayonnaise ohne Ei

Man verarbeitet Quark mit Milch zu einem sahnigen Brei und fügt je nach dem Quantum 1 Esslöffel kaltgepresstes Öl und den Saft einer Zitrone bei oder 1 Esslöffel Molkosan. Auf Wunsch kann man noch Küchenkräuter, Knoblauch oder Meerrettich unter den Brei mengen. Man verröhrt alles gründlich und schlägt diese vorzügliche Mayonnaise ohne Ei mit dem Schwingbesen beliebig fest.

Tomatensuppe

Wir dämpfen eine Knoblauchzehe mit feingeschnittener Petersilie, Thymian und kleinen Tomatenwürfelchen, streuen etwas Vollkornmehl darüber und lassen alles zusammen gut dünsten, worauf wir genügend Gemüsebrühe beigeben. Nach $\frac{1}{2}$ Stunde Kochzeit passieren wir die Suppe, richten sie an und bestreuen sie noch mit Schnittlauch.

Rohe, gefüllte Tomaten

Schöne, rote, aber dennoch feste Tomaten werden benötigt, denen wir nach entsprechender Reinigung als kleines Hütchen den oberen Teil abschneiden. Mit einem Löffelchen höhlen wir sie leicht

aus und mengen dieses Tomatenmark, nachdem wir es mit einer Gabel zerdrückt haben, unter einen genügend festen Quarkbrei, den wir in die Tomaten füllen, und zwar so, dass er noch ein wenig über den Rand steigt, worauf er mit dem Hütchen zugedeckt wird. Die so gefüllten Tomaten sehen wie ein Pilzchen aus und sind als Beigabe zu belegten Brötchen sehr beliebt.

Diese kleine Auslese von Rezepten mag die Hausfrau anspornen, nach den gegebenen Ratschlägen und Richtlinien in den 3 vorangegangenen Nummern unserer Zeitschrift zur Schonung der Leber ihr Möglichstes beizutragen.

Verschiedenartige Gesundheitsansichten

Seit Dr. Jarvis aus den Staaten sein Buch «5 x 20 Jahre» in die deutsche Sprache übersetzen liess, gelangte dieses auch in der Schweiz zur Verbreitung und von Zeit zu Zeit gehen bei uns Anfragen ein, die verschiedene Unklarheiten berichtigt haben möchten. Dieserhalb folgen hier kurz einige Anhaltspunkte. Ich kenne den Verfasser des Buches, da ich auf meinen Reisen durch die Staaten auch in Vermont vorbeikam, noch bevor Dr. Jarvis durch die Übersetzung seines Buches im deutschen Sprachgebiet bekannt wurde. Er steht bereits in vorgeschrittenem Alter und vertritt viele gute Ideen, wenn er auch in einigen Ansichten zu weit gehen mag. Auf alle Fälle ist es wertvoll, dass er als Arzt zur Naturheilmethode steht. Die Gesamtwirkung seines Buches ist gut, wenn es auch günstiger sein mag, einiges von anderem Gesichtspunkte aus zu bewerten.

Manchen setzt seine Beurteilung von Essig in Erstaunen. Obwohl wir für eine gesunde Ernährungsweise den Essig bis anhin keineswegs empfohlen haben, sind die Überlegungen von Dr. Jarvis doch nicht gänzlich abzuweisen. Aber dennoch brauchen wir dieserhalb nicht zum Essig zu greifen, um den Vorzug der

Säure auswerten zu können, denn wir besitzen eine viel bessere Säure als die Essigsäure, nämlich die Milchsäure. Es stimmt, dass sich die Säure auf unseren Darm günstig auswirkt. Ein Zusatz von Säureeinnahme ist allerdings nur nötig, wenn der Magen ungenügend Säure absondert. Dann ist es vorteilhaft, eine zusätzliche Säure einzunehmen, die eine desinfizierende Wirkung auf den Darm ausübt. In solchem Falle greifen wir am besten zur Milchsäure in Form von Molkosan. Auch der Acidophilus-Joghurt ist gut. Diese milchsäurehaltigen Produkte können, wenn sie nicht erhältlich sind, notgedrungen auch durch Obstessigsäure ersetzt werden, wiewohl sich die Milchsäure in der gesamten Reaktion günstiger auszuwirken vermag.

Wenn Dr. Jarvis nun aber der Ansicht ist, dass sich der Obstessig infolge seines Kaliumgehaltes bei einer Kuh günstig auswirken konnte, dann geht er in seiner Beurteilung zu weit, denn die Kühe können aus dem Gras genügend Kalium ziehen, so dass die verschwindenden Spuren von Kalium im Obstessig keine Rolle spielen und die erwähnte Wirkung somit auf die Säure zurückzuführen ist. Wer eine Richtlinie einseitig verfolgt, kann in der Schlussfolgerung leicht zu