

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Notwendige Beachtung unserer Leber  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553588>

#### **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:** 16.02.2026

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

geweidewürmer wirkt. Bei gleichzeitiger Einnahme von Papayasan, das aus einer Tropenpflanze hergestellt ist, kann man seinen Darm von schädigenden Darmparasiten reinhalten. Auch als Ergänzung unserer Leberdiät hat sich Biocarottin vorzüglich bewährt, denn die vielen Vorteile der Karotten können in konzentrierterem Zustand noch besser zur Geltung

kommen. Wenn uns doch die Natur mit so vielen guten Rohstoffen beschenkt, die sich ohne fragliche Nebenwirkungen zu unserem Wohle günstig auszuwirken vermögen, warum sollen wir uns dann um chemische Mittel bemühen, die nicht auf natürlicher Grundlage entstanden und daher für uns artfremd sind?

## Notwendige Beachtung unserer Leber

Die meisten Menschen sind der Ansicht, dass ihre Leber in Ordnung sei, wenn sie keine Beschwerden verspüren, und oft hört man über Darm- und Verdauungsstörungen klagen, ohne dass man die Ursache bei der Leber oder Galle suchen würde. Dass dem so ist, entspringt einer Eigenart der Leber, denn obwohl sie für unsere Gesundheit eines der allerwichtigsten Organe ist, weshalb sie auch täglich eine äusserst grosse Leistung zu vollbringen hat, meldet sie sich doch selbst bei ernstlichen Störungen meist nicht mit Schmerzen.

Diese Feststellung sollte uns nun aber veranlassen, nicht gleichgültig, sondern sehr wachsam zu sein. Wir sollten solche Störungen frühzeitig erkennen und beheben können. Wer glaubt, Leberstörungen vernachlässigen zu dürfen, weil sie sich ohne mahnende Schmerzen äussern, täuscht sich, denn in Wirklichkeit ist diese sorglose Einstellung sogar gefährlich. Wollen wir also nicht irregehen, dann müssen wir uns bemühen, an gewissen Symptomen festzustellen, ob unsere Leber besonderer Beachtung und Pflege bedarf.

Sobald uns Früchte mit ihrer Fruchtsäure oder auch Fettgebackenes Schwierigkeiten bereitet, müssen wir beginnen, ernstlich für unsere Leber zu sorgen. Beobachten wir gleichzeitig auch einen seelisch gedrückten Zustand, der sich mit der Zeit in steter Gehässigkeit äussert oder gar in Gemütsdepressionen ausartet, dann müssen wir der Leber unsere volle Aufmerksamkeit zuwenden, denn neben den physischen können auch seelische Ursachen

zu starken Störungen in der Leber- und Gallenfunktion führen. In solchem Falle sollte neben einem guten Heilmittel und richtig gewählter Diät auch noch eine seelische, also psychotherapeutische Behandlung erfolgen. Kummer, Sorgen, grosse Enttäuschungen, unerwartete und harte Vorkommnisse können andauernde Spasmen auslösen und dadurch oft beträchtliche Leberstörungen hervorrufen. Da diese das Allgemeinbefinden stark in Mitleidenschaft ziehen und oft zu Fehlschlüssen Veranlassung geben, ist es sehr notwendig, die Symptome genau zu kennen. Besonders Menschen, die, wenn sie leidend sind, nicht gerne zum Arzt gehen, versäumen oft, beizeiten etwas gegen die Funktionsstörungen zu unternehmen, bis es reichlich spät oder sogar zu spät ist, erfolgreich dagegen vorgehen zu können.

### Eine literarische Hilfe

Manche trübe Erfahrungen, die ich bei Freunden und Bekannten sammeln konnte, haben mich veranlasst, mich eingehend mit Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse zu befassen und als Ergebnis ein ausführliches Buch darüber herauszugeben, das über die verschiedenen Störungen und deren Behebung Aufschluss erteilt. «Die Leber als Regulator der Gesundheit» gibt sowohl Auskunft über die Erkennung von Krankheitssymptomen, als auch Anweisungen über die Gesamttherapie, und nicht zuletzt erteilt das erwähnte Buch, was von äusserst praktischer Bedeutung ist, auch ausführliche Ratschläge über eine zweckmässige Leber- und Gallendiät. Da jedoch Vorbeu-

gen bekanntlich einfacher ist als Heilen, erhält auch der Gesunde durch dieses Leberbuch ein klares Verständnis über die wichtige Bedeutung einer guten Leberfunktion. Es ist eine betrübliche Tatsache, dass sich viele Menschen mit ihren Gesundheitsproblemen erst befassen, wenn sie bereits leidend geworden sind, obwohl es schwieriger ist, ein solches Leiden wieder beheben zu können, als es vorbeugend zu vermeiden. Welcher Automobilist wartet, bis sein Wagen stillsteht, bevor er sich für seine Pflege und gute Behandlung interessiert?

Ein einfaches und volkstümlich geschriebenes Leberbuch ist daher ein Vorzug, der in jede Familie gehört, denn seine Richtlinien können vor viel Leid bewahren. Dass dem so ist, beweisen viele Zeitschriften eifriger Leser, die sich bemühen, die gegebenen Ratschläge in die Tat umzusetzen. Jede Hausfrau, die für die

Gesundheit ihrer Angehörigen zu sorgen hat, ist dankbar, wenn sie weiß, wie sie sich zum Wohle aller einzustellen hat. Oft ist es schwierig für Kranke eine besondere Diät durchzuführen, denn die Gesunden begehrn sich in der Regel nicht nach den Kranken zu richten. Wissen wir aber, dass selbst der Gesunde aus manchen Hinweisen reichlichen Nutzen ziehen kann, dann lässt sich auch leichter eine befriedigende Lösung finden. Ein Buch, das Gesunden und Kranken zu gleicher Zeit gute Dienste leistet, ist allen ein willkommener Helfer. Während Zeitschriften nur kurze Angaben erteilen können, ist ein Buch in ausführlicher Form das ganze Jahr zur Hand. Hilft es uns, schwer erkennbare Störungen festzustellen und zeigt es uns den Weg zur richtigen Diät und Therapie, dann hat es zur notwendigen Beachtung unserer Leber auch sein Bestes beigetragen.

## Verschiedenes über Leberdiät

Da die richtige Behandlung der Leber auch noch die Pflege der Galle und der Bauchspeicheldrüse einschliesst, handelt es sich beim Erteilen von Diätratschlägen um ein weitgehendes Gebiet, das man nicht in kurzen Zügen nur streifen kann, denn dadurch kann man wohl eine gewisse Richtlinie erhalten, nicht aber in die verschiedenen Einzelheiten eindringen. Es ist deshalb vorteilhaft, dass das Leberbuch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» über Ernährungsfragen und die entsprechenden Nahrungsmittel reichlich Aufschluss erteilt. Dadurch ist es leichter, auch für die Zusammenstellung der Speisezettel das richtige Verständnis aufzubringen und Fehler zu meiden. In einem Krankheitsfalle kommt es ohnedies sehr darauf an, dass man nicht nur grosse, sondern auch kleine Fehler umgeht, da auch diese empfindliche Störungen verursachen und den Heilprozess verlangsamen können.

### Grundregeln

Zu den Grundregeln einer erfolgreichen Diät gehört die richtige Wahl der Nahrungsmittel, verbunden mit der Erkenntnis, dass diese stets vollwertig, also naturrein sein müssen. Darüber gibt das erwähnte Leberbuch ausgiebig Aufschluss.

Eine weitere Grundregel liegt in der Beachtung der richtigen Essenstechnik. Wer vor dem Essen jede gespannte, aufgeregte Stimmung durch eine gelassene Ruhepause ausgleicht, hat die Vorbereitung zu besserer Verdauungsmöglichkeit geschaffen. Wenn er alsdann die Mahlzeit ebenso ruhig und gelassen einnimmt, indem er langsam und gleichzeitig gründlich kaut, somit also gut einspeichelt, dann hat er der Vorverdauung im Munde die notwendige Beachtung geschenkt. Sorgt er während dem Essen dafür, dass er aufregendes Denken und Sprechen meidet, dagegen aber frohe, aufmunternde Ge-