

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 29 (1972)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die lebenswichtige Pflege unserer Leber  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970647>

### **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:** 03.04.2026

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

## Die lebenswichtige Pflege unserer Leber

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass jener, der für seine Leber richtig sorgt, damit gleichzeitig auch dem ganzen Körper dienlich sein kann. Dass die Leber für unsere Gesundheit das wichtigste Organ unseres Körpers ist, erklärt bereits mein Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» deutlich und unmissverständlich. Da jedoch nicht alle Leser unserer Zeitschrift dieses Buch besitzen, möchte ich zu deren Nutzen kurz schildern, was in erster Linie zur Schonung und Heilung der Leber führt.

### Der Sauerstoff

Es ist vielleicht nur wenigen bekannt, welch hervorragende Rolle der Sauerstoff zur Erhaltung einer gesunden Leber spielt. Das hat zur Folge, dass er natürlich auch im Krankheitsfalle von wichtigster Bedeutung ist. Es wäre daher angebracht, sich mehr in der freien Natur aufzuhalten, um sich gründliche Atmung und Bewegung beschaffen zu können. Zu diesem Zweck leistet das Wandern wie auch vernünftiger Sport die besten Dienste. Es gibt im Gegensatz zu dieser Ansicht allerdings viele Ärzte, die der Theorie huldigen, der Leberkranke benötige strikte Bettruhe. Doch diese Behauptung kann durch keine exakte, wissenschaftliche Forschung und ebenso wenig durch praktische Erfahrungen nachgewiesen werden. Man kann sie vielmehr als nachteilig, ja, sogar als völlig falsch bewerten. Dagegen wird es sich für den Leberkranken als nützlich erweisen, wenn er sich stets mässige Bewegung und Atmung verschafft, denn nur wenn sein Körper mit Sauerstoff durchflutet wird, kann er wirkliche Fortschritte erzielen.

### Die Diät

Dass auch eine entsprechende Diät für die Schonung der Leber und daher vor allem für den Leberkranken von grosser Bedeutung ist, sollte uns eigentlich ohne weiteres einleuchten. Vergleichen wir nun aber einmal die verschiedenen Ansichten

der Professoren, die in den Spitälern über diesen Gesichtspunkt zur Geltung gelangen, dann kann man sich darüber wundern, wie widersprechend sich diese oft gegenüberstehen. Was der eine Gelehrte empfiehlt, kann der andere verbieten. Verordnet der eine viel Eiweiss, empfiehlt dagegen der andere wieder wenig, dafür aber einseitig viel Kohlehydrate, während ein dritter glauben mag, eine Leberverfettung verhindern zu können, indem er das Fett völlig verbietet. Wozu soll nun aber in solchem Falle der Körper die erzeugte Galle gebrauchen, wenn sie dem ihr bestimmten Zweck nicht dienen kann? Auch der Leberkranke benötigt in bescheidenem Masse eine normale Fettaufnahme, worunter man die Hälfte des üblichen Fettquantums verstehen kann, nämlich die Hälfte von jener Menge, die der Durchschnittseuropäer besonders im nördlichen Teil Europas täglich konsumiert. Merken wir es uns also gut, hiervon könnten wir nur die Hälfte als normal bezeichnen. – In welcher Form sollten wir uns nun aber diese als normal betrachtete Fettzufuhr zuteil werden lassen? Diese Frage zu beantworten ist sowohl einfach als auch sehr wichtig, denn wir dürfen auf keinen Fall erhitzte Fette verwenden, da sich durch das Erhitzen Stoffe bilden, die für die Leber sehr schädlich sind. Ferner ist auch der Umstand noch in Betracht zu ziehen, dass Pflanzenfette vorzüglicher sind als tierische Fette, wobei vor allem kaltgepresste Öle vorzuziehen sind.

Die bereits erwähnte, erhöhte Eiweisszufuhr dient der Leber keineswegs zum Nutzen. Eher ist das Gegenteil der Fall, weil sich dadurch unnötigerweise vermehrte Stoffwechselschlacken bilden. Dies vermag das sogenannte Coma hepaticum nur zu fördern, weil die Leber die Endprodukte des Eiweissstoffwechsels im kranken Zustande nicht mehr völlig abzubauen vermag. Das normale Eiweissoptimum von 50 bis 75 Gramm ist je nach

dem Körpergewicht für den Gesunden wie auch den Leberkranken das, was man als das Beste empfehlen kann.

Eine einseitige Kohlenhydratnahrung ist dagegen weder dem Gesunden noch dem Leberkranken nützlich. Wenn man sich bei normaler, naturgemässer Lebensweise gesund erhalten kann, dann vermag diese Richtlinie bestimmt auch dem Leberkranken nützlich zu sein. Auf jeden Fall hilft sie dem Gesunden stark zu bleiben und jegliche Lebererkrankung zu verhüten, es sei denn, er falle einer Virusinfektion anheim.

Leider kann nun aber der Durchschnittsmensch nicht den Anspruch erheben, sich normal und gesund, geschweige denn auch noch naturgemäss zu ernähren. Allgemein herrscht die Gewohnheit, zu fett und zu eiweissreich zu essen sowie doppelt oder dreifach zuviel Zucker einzunehmen. Die gegebenen Ernährungsratschläge im erwähnten Leberbuch wie auch im Buch «Der kleine Doktor» und in den «Gesundheits-Nachrichten» tragen dazu bei, eine normale, naturgemässe, gesunde Ernährung kennen und verstehen zu lernen.

### **Der Alkoholgenuss**

Wer bei sich dem Alkohol gegenüber eine gewisse Schwäche feststellen kann, sollte ihn lieber ganz meiden, denn jeder Missbrauch kann die Ursache von Leberleiden sein. Infolgedessen ist es auch für den Leberkranken angebracht, vom Alkoholgenuss abzustehen, da sich dieses Genussmittel für ihn als giftig auswirken kann. Wer sich nun allerdings seinen Leberschaden nicht durch Alkoholmissbrauch zugezogen hat, mag sich ausnahmsweise einmal zum Essen ein Glas Wein gestatten. Durch solch ein Zugeständnis könnte nun aber der Alkoholiker rückfällig werden, weshalb sie für ihn nicht in Frage kommen kann.

### **Rücksichtnahme auf Niere und Darm**

Da die Niere bekanntlich das Schwesterorgan der Leber ist, sollte man auch sie

nicht unnütz belasten, weil man auch hierdurch die Leber schonen kann. Es ist daher darauf zu achten, scharfe Gewürze zu meiden und vor allem auch gegenüber dem Kochsalzverbrauch sehr sparsam eingestellt zu sein. Überhaupt sollte man sich allgemein auf ein Minimum des Würzquantums beschränken. Was das Kochsalz anbetrifft, sollte man pro Tag und Person nicht mehr als 1 bis 2 Gramm verwenden. Dagegen sind Blattgewürze, vor allem auch der Meerrettich, sehr gut. Wer sich beim Würzen geschickt umzustellen weiss, schont dadurch die Niere und dient damit indirekt auch der Leber.

Auch den Darm darf man bei der Leberbehandlung nicht vernachlässigen, verlangt er doch die grösste Aufmerksamkeit von uns, denn solange er unter Fäulnis- und Gärungsprozessen zu leiden hat, kann die Leber niemals gesund sein. Dieser Umstand trägt nämlich dazu bei, dass immer wieder neue Gifte durch die Pfortader in die Leber geführt werden können. Muss diese daher ständig mit der Ankunft einer Menge neuer Gifte rechnen, dann kann sie unmöglich gleichzeitig auch noch das Problem der Regenerierung und Heilung lösen. Gekochte Kohllarten verursachen bekanntlich Gärungen. Auch wenn man zu einer und derselben Mahlzeit Gemüse, Früchte und Süssigkeiten zusammen gienisst, entstehen Störungen, die man streng meiden sollte und das kann nur geschehen, indem man sich solch unpassender Zusammenstellungen nicht bedient. Haben Medikamente im Darm womöglich eine Dysbakterie ausgelöst, dann muss man diese schleunigst zu beheben suchen, denn erst wenn im Darm wieder normale Zustände herrschen, kann sich dies auf die Leber günstig auswirken, so dass sie sich dadurch zusehends erholen wird.

### **Medikamente**

Leider gibt es für die Leber nicht viele Medikamente, die wirklich gut sind und sich bewährt haben. Für Herz, Niere, Magen, Darm und Nerven mag es vielleicht etwa hundertmal so viele Mittel geben

wie für die Leber. Vor allem suchen wir in der Chemotherapie vergebens nach einem wirklich hilfreichen Mittel. Im Gegenteil, meist sind es Chemikalien, die die Leber wie kein anderes Organ erheblich zu belasten und zu schädigen vermögen. Auf Grund von Erfahrung und Beobachtung am Patienten selbst, also rein empirisch, sind einige Pflanzenpräparate seit Jahren mit Erfolg im Gebrauch. An erster Stelle stehen hierbei die bitteren Kräuter wie Löwenzahn, Artischockenextrakt und auch der Extrakt aus dem Mariendistelsamen, den man erst in neuerer Zeit einzusetzen begann. Seit Jahrhunderten verwendeten die chinesischen Ärzte für die Leberbehandlung auch die gelbe Curcuma-wurzel, die sich ebenfalls bei uns als gutes Naturmittel erwiesen hat. Einige dieser bewährten Pflanzenmittel verhelfen in kombinierter Form dem Boldocynara zu seinem günstigen Erfolg.

#### **Naturgemässe Lebensweise**

Ohne eine entschiedene Rückkehr zur naturgemässen Lebensweise ist besonders bei starker Anfälligkeit der erreichte Erfolg nicht befestigt. Vor allem sollte dem seelischen Zustand gebührende Beachtung zuteil werden. «Der kleine Doktor» bringt

hierüber zwei Artikel, nämlich «Freue dich gesund» und «Atem ist Leben» und diese beiden enthalten gute Ratschläge für richtiges Verhalten unserer Leber gegenüber. Da ein Versagen der Leber durch Störungen oder gar durch ernstliche Erkrankungen unser Seelenleben meist niederdrückend zu beeinflussen vermag, ist es doppelt nötig, sich daraufhin entsprechend gut gewappnet einzustellen. Mit einsichtsvollem Denken und Überlegen kann man manchen Schwierigkeiten erfolgreich begegnen.

Da die Leber erfahrungsgemäss wirklich der Regulator unserer Gesundheit ist, sollten wir diese Tatsache immer in Betracht ziehen, indem wir uns danach richten und die gegebenen, naturgemässen Ratschläge getreulich zu befolgen suchen. Wichtig ist es auch zu wissen, dass wir durch eine gesunde, gut arbeitende Leber niemals an Krebs erkranken werden. Dr. Blend, ein erfolgreicher englischer Arzt, hat diesbezüglich ebenfalls interessante Erfahrungen und Beobachtungen vornehmen können. Auch er brachte sie in einem Buch über die Leber zur allgemeinen Kenntnisnahme zum Ausdruck, wobei er zu der gleichen Schlussfolgerung gelangt, dass sich nämlich bei einer guten Leberfunktion niemals eine Krebserkrankung einstellen wird

### **Bei mehr Kaliumsalzen günstigere Erfolge**

Je mehr Kaliumsalze unsere Nahrung aufweist, um so weniger Gefässleidende werden wir zu beklagen haben. Als Folge hiervon wird weniger Hypertonie, also hoher Blutdruck feststellbar sein, wie auch weniger Schlaganfälle, weniger Übergewichtige Menschen und viel weniger Zuckerkrankte. Zur Zeit, da ich mich am Marañonfluss in Peru aufhielt, lernte ich dort die Jivarosindianer kennen, wobei mir besonders der Vorzug ihrer elastischen Gefässe auffiel, so dass ich mich immer wieder darüber wundern konnte. Während mir die Hitze, sowie die Luft, die mit Feuchtigkeit voll gesättigt war, in der ersten Zeit unseres dortigen Aufenthaltes

zum Problem wurde, weil das Atmen dadurch mühsam war und rasche Ermüdung zur Folge hatte, entwickelten diese Indianer trotz alledem eine eigenartig auffallende Vitalität.

Da ich diesem Geheimnis auf die Spur kommen wollte, fielen mir in der Lebensweise dieser Indios rasch einige Eigenarten auf. Es war für mich tatsächlich erstaunlich, dass sie überhaupt kein Kochsalz kennen. Sie essen zudem nur ganz wenig Fleisch, aber nebenbei viel kaliumreiche Wurzeln und Früchte. Blutdruck erhöhungen, Schmerzbäuche, also Fettleibigkeit, sowie Diabetes sind bei ihnen unbekannte Erscheinungen. Heute beweist