Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 7

Artikel: Die arme Leber
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970711

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: 30.12.2025

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

wie manchen Mitteln weiss man nicht genau, woraus sie zubereitet worden sind. Warum kann man nicht auch dem Patienten verheimlichen, dass der schmackhafte Sirup, der ihm sichere Besserung verschafft, aus Schnecken hergestellt wurde, weil deren Schleimstoffe die nutzbringenden Heilwerte in sich bergen?

Die arme Leber

Für die Gesundheit ist es oft ein grosser Nachteil, dass die heutigen ökonomischen Verhältnisse viel besser geworden sind, als sie es früher waren. Die Löhne sind gegenüber den vergangenen knappen Zeiten, die damals grösste Sparsamkeit geboten, wesentlich gestiegen. Wohl stiegen mit ihnen auch die Preise, aber dennoch verfügt der moderne Mensch über mehr Ausgabemöglichkeit, da mehr, ja oft sogar genügend Geld vorhanden ist, um sich allerlei Begehrenswertes zu beschaffen. Die Selbstbedienungsgeschäfte fördern die Kauflust wesentlich. Die Sitte, sich mit allen möglichen Nahrungsmitteln reichlich einzudecken, ist nicht in den Vereinigten Staaten von Amerika stehengeblieben, denn das dortige Leben auf diesem Gebiet hat sich, wie noch so viel anderes inzwischen, auch bei uns eingebürgert. Wirklich, unsere arme Leber ist zu bedauern, wenn man bedenkt, was ihr alles zugemutet wird. Zum gleichen Schluss gelangt man auch, wenn man beobachtet, wie im Gastgewerbe die Ernährungsfrage heute ihre Lösung findet. Wenn sich die Leber frühzeitig wehren könnte, würde sie mancher Schädigung entrinnen. Statt aber stets die Gesundheit im Auge zu behalten, nehmen die kulinarischen Genüsse den Vorrang ein. Früher kannte man zur Einführung der Mahlzeiten keinen Aperitif. Die oft reichliche Vorspeise war man sich von zu Hause aus ebenfalls nicht gewohnt. Oft ist man denn auch bereits gesättigt, bis die eigentlichen Hauptspeisen anrücken, und als Abschluss soll man noch Süssigkeiten verdauen können. Auch die Auswahl der Weine oder anderer Getränke fällt ins Gewicht, und schliesslich folgt noch ein starker Kaffee mit Kirsch. Viele huldigen der Ansicht, der Genuss einer Zigarre, einer Zigarette oder Pfeife trage zur besseren Verdauung bei. All diese mannigfaltigen Belastungen erinnern an die Mahlzeit einer Anakondaschlange, die ein Wildschwein verschluckt hat. Solch eine allzureiche Ernährungsweise schläfert allmählich ein, so dass man zum Schluss das obligatorische Schläfchen nicht umgehen kann.

Wenn sich nun auch zu Hause solch üppige Ernährungsgewohnheiten einbürgern, dann mag dies neben dem Stress der beruflichen Tätigkeit allzu belastend ins Gewicht fallen, besonders, wenn sich nicht nur mittags, sondern auch abends die gleiche reichliche Mahlzeit wiederholt. Wenn unter solchen Umständen der Generaldirektor oder sonst eine prominente Persönlichkeit, die wegen ihrer Gemütlichkeit allgemein beliebt war, plötzlich aus dem Leben scheidet, ist dies keineswegs zu verwundern. Ein Geschäftsmann, der bereits über achtzig Jahre zählte, sah dies bei sich kommen, weil seine Adern, sein Herz und die geplagte Leber einfach nicht mehr mitmachen konnten, so dass er den Eindruck hatte, er müsse demnächst, wie er sich mir gegenüber äusserte, die «Kellen» niederlegen. Es ist dies für betagte Leute bestimmt kein angenehmes Gefühl, das sie auf diese Weise beim Abschluss ihres Lebens beschleichen mag. Das erleichtert ihnen den unumgänglichen Abschied bestimmt keineswegs.

Notwendige Änderungen

Solange man noch über Jugendreserven verfügt und genügend Hormone zu produzieren vermag, kann man dadurch manchen Schaden, wie auch die Folgen unbedachter Unvernunft immer noch mehr oder weniger ausbessern. Hat man aber einmal die Mitte des eigenen Lebensjahrhunderts überschritten, dann beginnt eine

andere Norm, denn nun ist es angebracht, mit seiner Kraft etwas haushälterischer umzugehen als zuvor, denn die Reserven beginnen allmählich abzunehmen. Vor allem ist zu bedenken, dass nun die getreue Leber mehr der Schonung bedarf. Wir sollten daher die Ernährungsgewohnheiten unbedingt den veränderten Umständen anpassen. Auch die genügende Sauerstoffzufuhr beginnt, je älter man wird, immer mehr an Wichtigkeit zuzunehmen. Reichliche Bewegung mit gründlicher Atmungsmöglichkeit sollte zur Gewohnheit werden, da dieser Vorzug manche Schädigung aufzuheben vermag. Es ist bestimmt besser, sich auf diese Weise vernünftig einzustellen, um nicht allzufrüh aus dem Leben scheiden zu müssen. Betagte Leute sollten immerhin noch einigermassen die Früchte ihrer Arbeit geniessen können, denn mancher mag sich dadurch gleichzeitig auch noch durch Grosszügigkeit und Güte allenthalben als nützlich erweisen. Das schafft Befriedigung, auch wenn die Kräfte in anderer Hinsicht nicht mehr voll ausreichen mögen.

Auch der Fremdarbeiter, stamme er nun aus Italien, Spanien oder einer anderen Nation, ist heute durch die ungewohnte Änderung seiner Lebenslage infolge der Auswanderung in besser gestellte Staaten, gesundheitlich gefährdet. Musste er in der Heimat knapp durch, steht er heute durch bessere Lohnverhältnisse und verlockende Angebote in der Versuchung, seine gesundheitliche Grundlage einzubüssen. Wohl ist es begreiflich, wenn er nach allem greift, was er zuvor entbehren musste, aber das bewahrt ihn keineswegs vor den sogenannten Wohlstandskrankheiten, die an alle herantreten, wenn die neuen Verhältnisse nicht weise überwacht werden. Wenn Geld vorhanden ist, mag es bedeutend schwerer sein, masszuhalten, als wenn die Knappheit nichts anderes ermöglicht. Aber die Leber zieht aus einfacher, gesunder Lebensweise einen grösseren Nutzen als aus vielseitiger Üppigkeit, nur wollen nicht alle diesen Umstand verstehen.

Abhilfe gewährleistet

Bei Leberbeschwerden können allerdings neben richtiger Ernährungsweise auch geeignete Naturmittel wieder helfen, den Schaden zu beheben. Boldocynara, Rasayana Nr. 2, Carduus-marianus-Präparate, Podophyllum D3, sowie andere gute Lebermittel vermögen die Funktionsstörungen zu beseitigen, so dass der Patient erneut beschwerdefrei wird. Nur darf er sich durch diesen Erfolg nicht täuschen lassen, denn das entstandene Problem ist damit auf die Dauer noch nicht gelöst. Wer nicht vorsichtig masshält und meidet, was die Leber zu sehr belastet, wird von Zeit zu Zeit wieder Störungen zu verzeichnen haben. Erfahrungsgemäss wird er sie, wie das erste Mal, nun zu beheben wissen, aber bei vernünftiger Lebensführung könnte er sie sich ersparen. Die leberbelastenden Wohlstandskrankheiten sind heute unter der Arbeiterklasse oft vielmehr verbreitet als bei den Reichen, die immer über genügend Geld verfügten, also daran gewöhnt waren und auch keine Not kannten. Meine Erfahrungen bewiesen mir nämlich, dass reiche Patienten sich jeweils viel leichter an die Verordnungen und Diätvorschriften halten konnten und sie genauer beachteten als jene aus dem Arbeiterstand. Vor allem mag es dem Fremdarbeiter schwerfallen, sich Genüsse zu versagen, die er früher nicht kannte, sich heute aber beschaffen kann. Warum soll in solchem Falle blosse Vernunft obsiegen nur wegen gesundheitlicher Erwägungen? Ja, es fällt oft manchem nicht leicht seiner Leber Rechnung zu tragen und sie entsprechend zu schonen, wenn man doch wirtschaftlich nicht mehr so eingeschränkt leben muss wie früher.

Und dennoch ist es besser, sich frühzeitig umzustellen, um den Forderungen der Leber zu entsprechen. Es ist nicht so schwer, die Essgewohnheiten nach gesundem Massstab auszurichten, man muss nur wissen wie. Des Rätsels Lösung finden wir im Buche: «Die Leber als Regulatur der Gesundheit» einfach dargelegt. Da dieses Buch in einigen Sprachen er-

schienen ist, mag es manchen dienlich sein, eine erfolgreiche Richtlinie für die Leber kennen und befolgen zu lernen. Das wird das Wohlbefinden heben, das Leben verlängern und beschwerdefreier gestalten helfen.

Wenn sich die Niere meldet

Bei unliebsamen Schmerzen in der Nierengegend mag sich manch einer überlegen, was wohl dazu geführt haben mag. Vielleicht war das Bier, das man getrunken hat, vom Eise genommen und daher etwas zu kalt. Nun, man tröstet sich, dass die Schmerzen, wie üblich, wieder vergehen werden, besonders durch warme Wickel oder eine heisse Dusche. Mit dieser beruhigenden Aussicht auf Behebung der Störung ist für manchen der Fall abgetan. Aber für die Niere steht es doch anders, denn jede ungewohnte Belastung mag sie mehr oder weniger empfindlich reizen und dies kann mit der Zeit zur ernstlichen Erkrankung führen. Es ist unvorsichtig, zu warten, bis man Eiweiss im Wasser findet oder Blut im Urin weggeht; auch sollte man nicht warten, bis sich ein Nierenstein im Harnleiter eingeklemmt hat, so dass man sich dieserhalb infolge unerträglicher Schmerzen am Boden wälzen muss. Es ist viel leichter, auf die Nieren, die eine interessante Filteranlage unseres Körpers darstellen, frühzeitig Rücksicht zu nehmen, indem man um ihre gute Funktion besorgt ist, als deren Heilung erfolgreich beeinflussen zu wollen, wenn sie bereits wirklich leidend geworden sind.

Beachtung der Symptome

Eine gute Hilfe bedeutet es daher, wenn man einmal im Jahr den Urin untersuchen lässt. Dies verhilft uns, festzustellen, ob vielleicht beginnende Abweichungen die Funktion zu beeinträchtigen beginnen, oder ob sich unbemerkt ein Leiden vorbereitet. Frühzeitiges Erkennen solcher Feststellungen lässt uns sofortige Gegenmassnahmen einschalten. Es ist auf alle Fälle notwendig, Symptome genau zu beachten. Schmerzen sollten bewirken, dass wir auf unseren Zustand aufmerksam werden. Wenn in der Nierengegend ein unangenehmes Spannen einsetzt, als ob die Haut zu eng wäre, sollten wir auch diese Störung nicht leichthin übersehen. Es mag womöglich auch sein, dass sich der Urin dunkel oder gar bräunlich färbt, umgekehrt aber vielleicht farblos wird, so dass er wie Brunnenwasser aussieht, immer sollten uns solche Ausnahmezustände zur Wachsamkeit mahnen. Ob der Urin beim Wasserlösen stark riecht oder gar brennt, ob er allzuspärlich fliesst und nur mit grosser Anstrengung herausgepresst werden kann, all diese krankhaften Erscheinungen sollten uns veranlassen, die Nieren einer Kontrolle zu unterziehen.

Finden wir dies jedoch als unnötige Geste, weil wir wähnen, der Zustand könne von selbst wieder normal werden, dann bringen wir einem unserer wichtigsten Organe weniger Aufmerksamkeit entgegen, als womöglich der Pflege unseres Autos, denn fahren wir je mit diesem einfach unbedenklich solange weiter, bis es stille steht, wenn es bereits knarrt, quietscht und pfeift? Was wir unserem Auto nicht zumuten, sollten wir noch weit weniger von unserem Körper verlangen.

Haben wir unsere Nieren durch sorglose Unachtsamkeit einmal ernstlich geschädigt, dann kann bereits eine Dosis weissen Zuckers genügen, um Schmerzen auszulösen. Oft schon konnte ich dies bei Patienten beobachten. Sobald man nämlich in solchem Falle den Zucker meidet, verschwinden auch die Schmerzen, um bei wiederholter Zuckergabe jedoch erneut zu erscheinen. Wieso eine solche Reaktion eintreten kann, ist mir unbekannt. Es mag dies mit dem Fehlen von Mineralstoffen im Körper wie auch im weissen Zucker zusammenhängen. Diese Erklärung scheint mir logisch zu sein.

Verschiedene Vorsichtsmassnahmen

Wie indes immer der Zustand auch sein mag, wird es nicht überflüssig sei, von