

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 29 (1972)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Sauerstoff und die Leber  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970749>

### **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>**

## Sauerstoff und die Leber

Ausnahmsweise hatte ich mir in südlichen Ländern wieder einmal eine Nahrungsmittelvergiftung und Virusinfektion eingeholt. Zwar war ich darüber nicht wenig erstaunt, denn ich hatte im Ausland gelernt, sehr vorsichtig zu sein mit dem Essen. Immerhin kann es bei Einladungen durch Freunde vorkommen, dass man sich verleiten lässt, irgend etwas zu kosten, was man als Fremder besser unterlassen sollte. Schon einmal verdarb ich in den Tropen die Leber sehr empfindlich, weshalb sie in meinem Körper leider zu einer schwachen Stelle geworden ist, denn bei irgendeiner Störung meldet sie sich zuerst. Mit ihr verbunden ist wie üblich der seelische Zustand, der unter der gestörten Leberfunktion ebenfalls zu leiden beginnt. Unwillkürlich hat man an Schwierigkeiten und Sorgen schwerer zu tragen. Das Singen, Lachen und Frohgemutsein überlässt man andern, die unbeschwert sind. Abends fühlt man sich viel rascher müde, und die Arbeitslust lässt ebenfalls zu wünschen übrig. Wenn es bei mir auf diese Weise zu hapern beginnt, dann erinnere ich mich wieder an einen meiner Artikel, den ich zur Behebung solcher Umstände geschrieben habe. Er lautet: «Atem ist Leben».

### Rasches Gesunden

Als mich daher kürzlich wieder einmal ein solcher Zustand niederdrückte, fand ich es besser, meinen Pflichten den Rücken zu kehren, um mir ausgiebige Atemmöglichkeit beschaffen zu können, denn oft genug plagt man sich in solcher Lage unnütz ab, ohne dass man dadurch für den grösseren Kraftaufwand und die harte Bemühung mit entsprechendem Erfolg belohnt würde. Diese Überlegung verhalf mir, die Einladung meiner Tochter, sich ihr zu einer grösseren Bergwanderung anzuschliessen, ohne weitere Bedenken anzunehmen. Es ging aufwärts durch Lärchen- und Arvenwälder, bis wir hoch über der Baumgrenze anlangten. Wie im-

mer erfuhr ich auch diesmal das erfreuliche Wunder, das gründliche Atmung vollbringen kann. Die erste halbe Stunde war zwar noch mühsam, wie das in solchem Falle immer ist. Verlockend luden mich deshalb die seltenen Bänkelein am Wanderweg zum Ausruhen ein und sehnsüchtig schielte ich nach ihnen, denn es wäre zu angenehm, dürfte man jetzt auf ihnen ausruhen! Besser aber ist es, man lässt sich nicht aufhalten, sondern behält den gelassenen Bergschritt bei, denn eine solche Beharrlichkeit lohnt sich. Es war noch keine Stunde vergangen, als wir bei alten Arven angelangt waren. Ich schätzte sie auf 300 Jahre. Wie vielen Winden und wie manchem garstigem Wetter hatten sie während dieser Zeit schon standgehalten! Ja, hier herrschte noch eine gesunde Atmosphäre und befriedigt stellte ich fest, dass auch meine niederdrückende Müdigkeit verflogen war. «Herrlich!», dachte ich mir, «das nennt man rasches Gesunden!» Der Sauerstoff und die ätherischen Öle der Nadelhölzer hatten wieder einmal ihre Wunderwirkung vollbracht. – Die ganze Schwere, die mich im Tal unliebsam bedrückt hatte, war von mir gewichen, und ich fühlte mich wieder gesund und wohl.

Allerdings hatte ich während der Störung stets meinen Lebermitteln, vor allem dem Boldocynara zugesprochen, und gegen die Virusinfektion, die mir die Bronchien etwas belegt hatte, kam mir Echinaforce wie immer in solchem Falle zu Hilfe. Gleichwohl konnte keines der Heilmittel die Heilwirkung des Sauerstoffes durch Atmung und Bewegung voll ersetzen. Dieser Tatsache sollten wir uns immer bewusst sein, wenn wir uns ebensolchen Umständen ausgesetzt sehen. Statt sich daher bei Funktionsstörungen der Leber od. der Bauchspeicheldrüse der ausschliesslichen Bettruhe zu übergeben, raffe man sich viel eher auf, kleide sich gegen allfällige Unbill der Witterung entsprechend an und verschaffe sich durch tüchtige Be-

wegung in frischer Luft ausgiebige Atmung, denn Sauerstoff ist in solchem Zustand nebst anderen Naturheilmitteln un-

erlässlich, da er unter ihnen die erste Stelle einnimmt, verschafft er doch den raschesten Erfolg.

## Die Zellulitis

Besonders Frauen im Alter von 30 bis 60 Jahren können unter Zellulitis leiden. Es handelt sich dabei um die Bildung von Knötchen und unerwünschten Fettpolstern, und zwar an den Oberschenkeln, den Hüften und Oberarmen. Dies betrifft also vormerklich Köperteile, die am wenigsten Muskularbeit leisten müssen. Da so ziemlich jede Frau gerne schöne, ebenmäßige Formen besitzt, ist es begreiflich, dass es sie stört, wenn sie durch eine Zellulitis ihre frühere harmonische Gestalt einbüsst. Auch kann es ihr nicht gleichgültig sein, wenn dadurch Ursachen zu Auseinandersetzungen und Schwierigkeiten mit dem Ehepartner entstehen, denn bei Männern trifft man dieses Leiden sehr selten, weshalb sie auch womöglich nicht das richtige Verständnis dafür aufbringen können. Es ist also, besonders in jüngeren Jahren, angebracht, diese Störung durch die richtige Pflege zu beheben. Gleichzeitig mit der Zellulitis meldet sich auch die allgemeine Gewichtszunahme als zweites Problem, das man ebenfalls bekämpfen und beseitigen sollte.

### Verschiedene Ursachen und deren Behebung

Fünf Punkte bilden die tieferen Ursachen der Zellulitis:

1. eine mangelhafte Keimdrüsentätigkeit
2. eine Vergiftung des Blutes zusammen mit mangelhafter Funktion von Niere, Leber und Darm
3. Ernährungsfehler, die dringlich behoben werden müssen
4. Kreislaufstörungen
5. Mangel an Bewegung und Atmung

Kehren wir zu Punkt 1 zurück. Um ihn beheben zu können, muss man zur Anregung der Keimdrüsen Jodkali einnehmen. Dies geschieht am besten aus einer Meerpflanze. Zu empfehlen ist in diesem Falle Kelpasan, da es aus einer Pflanze aus dem

Pazifik stammt und daher zu diesem Zweck die ideale Form darstellt, enthält es doch zugleich auch alle Spurenelemente, die zur Anregung der Keimdrüsentätigkeit mitwirken können. Eine Tablette morgens, vielleicht auch noch eine solche mittags, genügt vollständig. Abends sollte man indes von der Einnahme dieser Tabletten absehen, da sie zu sehr anregen können, wodurch man schlechter einzuschlafen vermag. Wer unter Basedow leidet, sollte nicht zu diesem Mittel greifen, da es bei dieser Erkrankung zu einer zu raschen Herztätigkeit führen kann. Es gibt indes ganz selten Basedowkranke, die unter Zellulitis leiden. Nebst dem Kelpasan könnten auch noch Pollen und Weizenkeimöl zur Verstärkung der erwähnten Anregung dienen.

Will man gegen die Vergiftung des Blutes erfolgreich vorgehen, dann heisst es, die Ernährung und Lebensweise ändern, denn damit hängt diese Vergiftung zusammen. Zwar können wir auch schon mit Pflanzenmitteln etwas erreichen, doch wird erst eine Umstellung den vollen Erfolg erwirken. Zur Anregung der Nieren nehmen wir Nephrosolid. Boldocynara wird helfen, die Leber günstig zu beeinflussen, und Alfavena verbessert das Blut. Der 3. Punkt weist nun besonders auf das Ausmerzen von Ernährungsfehlern hin. Grundlegend ist hierzu zu erwähnen, dass nur Naturkost in Frage kommt, indem man alle entwertete Nahrung ausscheidet. An Stelle von Weissmehlerzeugnissen treten Vollkornprodukte. Auch weissen Zucker, am besten allen Industriezucker und daraus zubereitete Süssigkeiten meiden wir völlig. Fettgebackene Speisen und tierische Fette lassen wir weg, geniessen höchstens ausnahmsweise massvoll frische Butter. Das Salz ersetzen wir mit Herbare oder Trocomare. Als Rohkost geniessen wir viele rohe Salate, die wir gut